

### **Public**

Toute personne souhaitant développer ses capacités de communication et d'expression orale

### **Pré-requis**

Aucun

### **Séances**

Session de 3 jours (soit 21 heures) / [Consulter ici le calendrier de nos formations](#)

### **Modalités**

En intra ou inter dans vos locaux ou les nôtres / Groupe de 08 personnes maximum ou individuel

## **ASSIMILER LES TECHNIQUES DE COMMUNICATION ORALE ET D'IMPROVISATION**

### **Objectifs**

- Apprendre à s'exprimer devant un groupe / acquérir une expression orale souple, précise et fluide
- Développer sa force de conviction / intéresser son auditoire / découvrir ses talents d'orateur
- Maîtriser les techniques pour réussir son intervention
- Apprendre à improviser face à des situations déstabilisantes ou inattendues
- Gérer son trac

### **Programme**

#### **La prise de parole : s'affirmer, intéresser, convaincre**

- Décrypter les mécanismes de la communication (message, émetteur, récepteur)
- Identifier les filtres et les obstacles à une prise de parole claire et attrayante
- Augmenter sa crédibilité et son charisme
- Faire vivre son discours / intervention, donner du relief à son exposé, susciter de l'intérêt par l'intonation et l'émotion
- Apprendre à intervenir, écouter, s'adapter, reformuler
- Gérer le volume, le débit, la diction, le rythme
- Instaurer une relation de confiance avec l'auditoire
- Reformuler et argumenter face à une objection

#### **La communication non verbale: le langage du corps et la respiration**

- Prendre conscience de ses postures et de sa gestuelle, les adapter au contexte
- Découvrir la respiration abdominale : l'utiliser comme outil de concentration et de gestion du stress
- Utiliser l'espace pour développer sa présence
- Communiquer autrement : l'importance du regard

### **La préparation : une étape essentielle**

- Construire et organiser son intervention
- Définir et déterminer l'objectif de sa présentation
- Clarifier son message / trouver les mots clés
- Préparer ses supports écrits et visuels (gérer son temps)
- Illustrer ses propos par des exemples

### **L'improvisation**

- Gérer les imprévus, s'adapter en toute circonstance
- Eveiller son sens de la répartie
- S'entraîner à créer, nourrir son imaginaire
- Garder son sang-froid, gérer ses émotions
- Prendre confiance en soi

### **Prochaines sessions**

Formation proposée en intra entreprise et coaching : planning à définir à votre convenance

### **Tarifs**

**1560,00 € HT**

[Voir la liste complète de nos tarifs](#) [www.evoleo.fr](http://www.evoleo.fr)

Plus d'informations au

01 71 18 19 75

[Inscrivez-vous](#)

**Nos clients aiment aussi la formation :**

[La prise de note en réunion et la rédaction de comptes-rendus](#)

