

Objectifs

- Acquérir les fondamentaux de la « Prise de Parole en Public » tant sur le fond que sur la forme
- Se donner les moyens d'être à l'aise et convainquant devant un auditoire et pour cela faire un travail sur la confiance en soi dans cet exercice particulier
- Anticiper les situations difficiles et les comportements déstabilisants et savoir y faire face

Programme

1/ Introduction

- ✓ Présentation des participants sous forme de première prise de parole
- ✓ Réflexion commune sur les enjeux d'une prise de parole en public maîtrisée
- ✓ Echauffement vocal (apprendre à placer sa voix)

2/ Prise de Parole en public et techniques de communication associées

- Comprendre et appliquer la communication non-verbale :
 - o Les trois vecteurs de la communication : Le visuel, le verbal, le vocal.
 - o La synchronisation de la gestuelle et du discours : La gestuelle appropriée, le rythme de la parole.
 - o Exercices de prises de paroles / S'exprimer face au groupe + débriefing
- Etre à l'aise avec la communication verbale :
 - o En communication individuelle :
 - Les Techniques de questionnement centrées sur l'interlocuteur
 - Savoir reformuler pour se faire écouter
 - Affirmer sa conviction
 - o Exercices de mises en pratiques / « L'entretien d'embauche »
- Se retrouver face à un auditoire :
 - o La méthode ACTE
 - o Accepter une opposition
 - o Faire réagir un groupe
 - o Emporter l'adhésion
 - o Exercices de mises en pratiques sur la contradiction / « Le oui, mais »

3/ La rédaction de l'intervention : « Le fond du discours »

- Préparer l'intervention : « Ce que vous devez savoir sur ma passion ! »
 - o La construction de l'argumentaire
 - o Préparation, Idées forces, Plan d'intervention
 - o Ce que je vais dire
 - o La maîtrise du début de l'intervention

Intervenants

Jean- Michel LAVERGNE

Formateur en techniques de communication, management et méthodes commerciales.

Sarah LAMOUR

Professeure de théâtre, comédienne professionnelle, cofondatrice de « l'atelier de l'étreinte »

Public ciblé

Salariés : Responsable et/ou Directeur de coopératives / Tout salarié étant amené à prendre la parole en public

Administrateurs : Président et membre du conseil d'administration

Date et Lieu

24 & 25 juin 2019

Salon de Provence

- Donner le TOP de ma prise de parole
- Mises en situation spécifique 1 : Echauffement vocal + Exercice d'improvisation
- Mises en situation spécifique 2 : Exercices de désynchronisation sur le TOP

4/ Les Risques de la Prise de Parole en Public

- Le pire qu'il puisse m'arriver
 - Réflexion de groupe / Identification des situations délicates
 - Explication physiologique des phénomènes de peur
- Le stress avant intervention
 - Exercice de relaxation pour l'évacuer
- Mise en situation : Exercice spécifique pour convaincre un auditoire hostile ou indifférent : « Il y a le feu »

5/ Synthèse & Conclusion :

Plan d'action personnel : Mes axes de progrès pour améliorer ma prise de parole.

Méthodes pédagogiques & documents remis

Outils : Diaporama (PPT), paper board, caméra documents internes

Méthodes pédagogiques : Apport théorique, ateliers participatifs, mises en situations filmées et débriefées, exercice de sophrologie, techniques de gestion de stress, ateliers de théâtre.

Document remis : Livret stagiaire + vidéo de leurs prestations

Moyens pour suivre l'exécution de la formation : feuille d'émargement et attestation de formation

Moyens évaluation des connaissances : exercices et cas pratiques et/ou questionnaire d'évaluation

TARIFS

TARIFS			
Administrateurs	Adhérent	Éligible Vivea	285€ HT / jour / Stagiaire + 115€ HT/jour / stagiaire pris en charge par Vivéa
		Non éligible Vivea	400€ HT /jour / Stagiaire
	Non Adhérent	Éligible Vivea	385€ HT / jour / Stagiaire + 115€ HT/jour / stagiaire pris en charge par Vivéa
		Non éligible Vivea	500€ HT /jour / Stagiaire
Salariés	Adhérent	400€ HT /jour / Stagiaire (plan de formation)	
	Non Adhérent	500€ HT /jour / Stagiaire (plan de formation)	

À retourner à : ldupin@coopdefrance-alpesmediterranee.coop avant **le 6 juin 2019**

Entreprise/Coopérative :

3
Adresse :

Code postal : Ville :

Personne à contacter au sein de la coopérative :

Fonction :

Téléphone : EMail :

Prise de parole en public

Stagiaire	Statuts
Non :	<input type="checkbox"/> Salarié adhérent
Prénom :	<input type="checkbox"/> Salarie non adhérent
Fonction :	<input type="checkbox"/> Administrateur Adhérent Éligible Vivea : Code postal du domicile : Date de naissance :
.....	<input type="checkbox"/> Administrateur Adhérent Non Éligible Vivea
Mail :	<input type="checkbox"/> Administrateur Non Adhérent Éligible Vivea : Code postal du domicile : Date de naissance :
.....	<input type="checkbox"/> Administrateur Non Adhérent Non Éligible Vivea

Facturation de la formation :

- A votre entreprise
- A votre OPCA (pour les salariés)
Nom et adresse à qui envoyer la facture :

Cachet

Nom et qualité du signataire

.....

Fait à..... Le/...../.....

Signature :

Formation : conditions générales de vente ¹

Coop de France Alpes Méditerranée se réserve la possibilité d'annuler ou de reporter une session, si le nombre d'inscriptions est insuffisant. L'envoi par mail de la convocation, une semaine avant la session, tient lieu de confirmation. Dans le cas où un stagiaire ne peut participer à la formation pour un cas de force majeure (maladie, accident, décès dans la famille attesté par écrit), le contrat de formation est résilié. Dans les autres situations, en cas de désistement dans la semaine précédant le stage ou d'absence au stage, 100 % du coût sera facturé à l'entreprise. La signature du bulletin d'inscription entraîne l'acceptation des conditions générales de vente.

¹ Ces conditions complètent les conditions générales de vente de Coop de France Alpes Méditerranée, qui sont systématiquement communiquées à tout adhérent qui en fait la demande.