

Formation « Améliorer sa communication orale niveau 1 et 2 »

Objectif général de la formation :

- Prendre conscience de ses aptitudes naturelles à communiquer
- Acquérir des compétences pour être plus performant
- Apprendre les règles de base de la communication
- Prendre confiance en soi dans une situation de prise de parole en public
- Utiliser des outils et des techniques théâtrales
- Gérer son stress et ses points de blocage
- Mise en situation réelle et d'expression face à un auditoire

Public concerné :

Tout public amené à se retrouver dans des situations de prises de parole en public : conduite de réunion, animation de groupes, interventions dans des réunions plénières, des conférences, interview, etc...

Durée de la formation :

- niveau 1 : 1 jour
- niveau 2 : 1 jour (le niveau 2 ne peut pas être fait sans avoir participé au niveau1)

Contenu de la formation

a) Identifier son style à l'oral

- analyser freins et obstacles à sa communication
 - mesurer l'impact de son comportement
- identifier ses points forts et ses axes de progrès

Autodiagnostic : identifier son style de communicant

b) Recourir à des techniques simples

fondamentaux de la communication orale
importance de l'écoute, enjeu du questionnement et de la reformulation
cohérence nécessaire entre verbal et non-verbal
force de la voix, du regard, de la posture

Jeu de rôle : renforcer sa présence

c) Susciter l'intérêt et maintenir l'attention

savoir à qui l'on s'adresse
développer sa conscience de la situation
adapter sa communication
être acteur dans la relation

Mise en situation filmée : susciter l'interaction avec le groupe et prendre toute sa place dans la communication (uniquement sur le niveau 2)

d) Développer l'impact de ses messages

structurer ses messages
valoriser ses idées
adopter le ton juste
développer le sens de la répartie
rester réactif grâce à l'improvisation

Cas pratique : s'entraîner à l'improvisation

e) Prise de conscience des freins psychologiques

aide à la mise en évidence des blocages

travail sur les freins

Utilisation de techniques d'ancrage (uniquement sur le niveau 2)