

## Public concerné

Toute personne amenée par sa fonction à s'exprimer en public.

## Prérequis

Aucun

## Modalités d'admission/Inscription

Bulletin d'inscription

## Méthodes et moyens pédagogiques

Apport théorique : par exposé du formateur avec des ressources numériques.

Activités pratiques :

- Exercices pratiques,
- Echanges de pratiques entre les apprenants
- Mises en situation.

## Equipe pédagogique

Formateur dans les domaines du management, efficacité professionnelle, communication.

## Modalités de suivi et d'évaluation

Orale sous forme de questions / réponses

## Validation de la formation

Attestation de fin de formation

## Accessibilité Handicap

Stationnement Personne à Mobilité Réduite  
Bâtiments adaptés PMR  
Accessibilité Toilettes

## OBJECTIFS

Comprendre les bases de la communication verbale et accompagnement à la construction de la confiance en soi, base d'une prise de parole efficace.

### A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Comprendre les principes de bases de la communication
- Repérer ses points forts et ses points d'amélioration
- Optimiser son mode de communication à l'oral
- Surmonter son trac et développer la capacité à s'affirmer de façon positive

## PROGRAMME

Les principes de base de la communication :

- Le rapport au langage
- Le rapport à soi-même (test sur les drivers)
- Le rapport aux autres (test sur les styles sociaux de Watzlawick)
- Le rapport au monde extérieur (OK corral en analyse transactionnelle)

Techniques d'expression orale :

- La respiration
- La voix
- L'articulation
- Le rythme
- La répétition

La communication non verbale :

- La distance personnelle
- Les postures
- Les gestes
- Le visage
- Le regard
- Le trac et la gestion du stress (les mécanismes du stress, la gestion des émotions et des ressentis, etc.)

La préparation de l'intervention, clé de la réussite :

- Le public cible
- Le fond
- La forme
- Le matériel
- Le suivi

## MODALITES D'ORGANISATION

**Durée** : 1 jour (7 heures)

**Dates** : 30 mars 2021

**Lieu** : AFPI Savoie - 131 rue de l'Erier - 73290 LA MOTTE SERVOLEX

**Tarif** : 300,00 € HT par participant (soit 360,00€ TTC)

[s.reveillault@formation-industries-savoie.fr](mailto:s.reveillault@formation-industries-savoie.fr)

Tél : 04 79 65 16 20

[www.formation-industries-savoie.fr](http://www.formation-industries-savoie.fr)