

## Formation à distance :

### Prise de parole en public: Les trois clés de la réussite pour être percutant et prendre du plaisir dans ses prises de parole en public.

Eligible au FNE

## Objectif de la formation

L'objectif de cette formation est de permettre aux participants de comprendre et de maîtriser quelques techniques simples pour prendre la parole en public avec aisance et plaisir.



### Les outils de l'éloquence et de la conviction au service de la prise de parole en public.

TMC s'appuie sur des méthodes éprouvées et quelques outils simples permettant d'accroître la performance et le plaisir dans les prises de parole en public.

La méthode TMC repose sur les techniques oratoires utilisées par les meilleurs orateurs. Elle se caractérise par une série de comportements et d'exercices, simples à mémoriser et accessibles à tous.

Le regard des autres engendre naturellement un stress souvent disproportionné vis-à-vis des véritables enjeux. Maîtriser, son corps, sa respiration et bien sûr son contenu sont les fondamentaux pour être centré sur son auditoire et lâcher prise. Cela permet d'anticiper, de maîtriser ses interactions avec le public et de gérer avec plaisir les moments d'échanges. Par sa simplicité et l'ensemble de ses techniques la méthode TMC permet à chaque participant d'avoir un guide clair, simple et précis afin de capter l'attention de son auditoire et réussir ses prises de parole.

A partir de cette méthode, il devient possible d'évaluer ses atouts et ses faiblesses, d'élaborer des stratégies de réussite, de percevoir toutes les situations avec lucidité, d'adopter des attitudes qui répondent aux exigences de l'environnement et enfin de développer son adaptabilité, son écoute et sa flexibilité.

## Les objectifs pédagogiques de la formation

- Développer son aisance de prise de parole en public
- Maîtriser les techniques oratoires, de la posture corporelle à la parole
- Cerner les problématiques qui sont liées à la gestion du trac et s'en faire un allié.
- Savoir tenir son auditoire en haleine
- Savoir définir et mettre en place son plan de progrès.

## L'approche pédagogique

**La pédagogie est interactive et favorise la participation de chacun** : elle s'appuie sur des ateliers virtuels ou présentiels en sous-groupe, des exercices de positionnement, des jeux et des mises en situation concrètes de prises de parole en public (sur mesure et adaptées sur demande) qui permettent de découvrir progressivement les apports théoriques

## Avant la formation

Chaque participant effectuera un test avant la formation. Le formateur échangera avec le participant sur les objectifs poursuivis

## MODULE I (2h00) : le personnage principal est votre public

- les véritables enjeux de la prise de parole en public
- les erreurs à éviter
- la posture, l'accroche et la présentation
- la promesse de transformation
- mise en situation

## MODULE II (2h00) : établir une bonne connexion avec son public

- Maîtriser son trac
- Mettre son masque ou son habit de scène pour créer son personnage.
- L'importance du sourire, de l'ancrage au sol et de la connexion du regard
- Mises en situation

### **MODULE III (2h00): Rendre son public attentif**

- Faire appel aux émotions : anecdotes, analogie, le vécu de l'auditoire (Pathos)
- L'utilisation des silences, la maîtrise du temps
- L'occupation de l'espace

### **MODULE IV (2h00) : La Maîtrise du Contenu**

- Préparer la structure et le contenu (logos)
- Légitimer son intervention (Ethos)

### **MODULE V (2h00) : Training par ateliers de deux**

- Retour sur les principales notions, les questions en suspens.
- Entraînement intensif .

Prix : 790 € HT par personne

### **Après la formation**

- Accompagnement à la demande

Prix 150 € HT de l'heure par personne

- Réponses aux questions encore en suspens
- Suivi coaching analyse de pratique en sous-groupe

**JE M'INSCRIS**