



# Prise de parole

Prendre la parole avec aisance et conviction

## 2 JOURS

E ▶ START + E ▶ COACH

1 410 € HT



COMPÉTENCES-CLÉS

1  
UTILISER  
LE REGARD

2  
UTILISER  
LA VOIX

3  
UTILISER  
LE LANGAGE  
DES GESTES

4  
CAPTER SON  
AUDITOIRE

5  
PRENDRE LA  
PAROLE SANS  
STRESS

E ▶ START®  
docendi.com



**AVANT, JE M'ENGAGE** Je me connecte sur mon espace privé via mon appli docendi ou docendi.com. Je démarre mon parcours digital interactif : training game, vidéo, référentiel de compétences. Mon animateur reçoit mon pass estart et mes objectifs personnels.

**2 JOURS**  
de présentiel  
en salle



J'ACQUIERS  
5 COMPÉTENCES-CLÉS

PROGRAMME

**Séquence Objectifs Personnalisés**  
Je m'engage avec l'animateur sur l'atteinte de mes objectifs personnels.



Via mon appli docendi, j'évalue ma progression et constitue mon plan d'action en notant mes engagements à la fin de chaque compétence-clé.

1

1<sup>ER</sup> JOUR

### Utiliser le regard

#### Regarder son auditoire

- ▶ La puissance du regard
- ▶ Les conséquences du regard inadapté
- ✂ **FEEDBACK personnalisé** : Présentation d'un discours de 3 minutes

#### « Balayer » son auditoire

- ▶ La technique du « balayage »
- ▶ La technique du W et du M
- ✂ **ACTION** : Mise en application du balayage



**Validation** : Les risques d'un regard absent...

2

### Utiliser la voix

#### Maîtriser le souffle

- ▶ Les 3 types de respiration
- ▶ La colonne d'air
- ✂ **OUTIL-CLÉ** : Applis de relaxation

#### Positionner la voix

- ▶ Les 3 composants de la voix
- ▶ La gestion des silences
- ✂ **ACTION** : Training vocal



**Validation** : Présentation d'un discours filmé

3

2<sup>È</sup> JOUR

### Utiliser le langage des gestes

#### Utiliser le corps pour gagner en impact

- ▶ L'influence du corps sur l'esprit
- ▶ L'entrée de scène
- ✂ **OUTIL-CLÉ** : La posture de Wonder Woman

#### Accompagner son discours par des gestes

- ▶ Le non-verbal
- ▶ La règle du « baobab »
- ✂ **ACTION** : Mimetix



**Validation** : Mise en pratique devant le groupe

4

### Capter son auditoire

#### Maintenir l'attention de son auditoire

- ▶ Le principe du questionnement
- ▶ La méthode ERO
- ✂ **ACTION** : Débat

#### Appliquer les techniques d'accroche

- ▶ L'accroche efficace
- ▶ Les différents types d'accroches
- ✂ **ACTION** : Création de son accroche de présentation



**Validation** : Les 3 points-clés pour capter son auditoire

5

### Prendre la parole sans stress

#### Préparer son discours

- ▶ Les 3 objectifs
- ▶ Points clés pour bien structurer
- ▶ La visualisation positive
- ✂ **INSTANT'DÉCLIC** : 1 objectif par discours

#### Dominer le trac

- ▶ Les techniques « anti-trac »
- ▶ Les 3 niveaux de préparation
- ✂ **INNOV'ATOUT** : Ma check-list anti-stress



**Validation** : Co-challenge  
Je m'engage : mon plan d'action

### Accessible à...

tous les collaborateurs de l'entreprise souhaitant acquérir les techniques fondamentales d'expression orale pour gagner en aisance et en persuasion.

### INTER

#### PARIS 2 JOURS 2020

JANV.	MARS	MAI	JUIN	JUIL.
28 29	17 18	14 15	10 11	21 22

AOÛT	SEPT.	OCT.	NOV.	DÉC.
26 27	29 30	20 21	18 19	16 17

<b>BORDEAUX</b>	10-11 juin • 18-19 nov.
<b>LILLE</b>	10-11 juin • 18-19 nov.
<b>LYON</b>	12-13-mars • 10-11-juin 29-30-sept. • 18-19 nov.
<b>MARSEILLE</b>	10-11 juin • 18-19 nov.
<b>NANTES</b>	10-11 juin • 18-19 nov.
<b>RENNES</b>	10-11 juin • 18-19 nov.
<b>STRASBOURG</b>	10-11 juin • 18-19 nov.
<b>TOULOUSE</b>	10-11 juin • 18-19 nov.

### S'INSCRIRE

REF. 0204 C  
Bulletin d'inscription p.133

☎ 01 53 20 95 04

✉ inscription@docendi.fr

🌐 www.docendi.com

E ▶ START + 2 JOURS + E ▶ COACH  
chaque participant bénéficie de l'appli docendi  
Prix : 1 410 € HT  
Forfait repas Paris 49 € HT  
Forfait repas autres villes 36 € HT

### INTRA

POUR OBTENIR UN DEVIS  
intra@docendi.fr

POUR ÉTUDIER  
VOTRE PROJET  
01 53 20 44 44  
intra@docendi.fr

E ▶ COACH®  
docendi.com



**APRÈS, JE SUIS ACCOMPAGNÉ(E)** J'accède à mon centre de ressources sur mon espace privé via mon appli docendi ou sur docendi.com. Je bénéficie de 5 credit coaching. Je reçois des boosters pour m'inciter à réaliser mes engagements.