

BEST



Prise de parole

Prendre la parole avec aisance et conviction

12 HEURES

5 CLASSES VIRTUELLES

E ▶ START + E ▶ COACH

1 350 €^{HT}**1**
UTILISER
LE REGARD**2**
UTILISER
LA VOIX**3**
UTILISER
LE LANGAGE
DES GESTES**4**
CAPTER SON
AUDITOIRE**5**
PRENDRE LA
PAROLE SANS
STRESS

Accessible à...

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

INTER

DATES 2020

12 H DE CLASSE VIRTUELLE
(SOIT 5 X 2 H 30)

5 au 9 oct. de 9 h à 11 h 30
14 au 18 déc. de 9 h à 11 h 30

S'INSCRIRE

REF. 0283 V
Bulletin d'inscription sur site

☎ 01 53 20 44 44
✉ inscription@docendi.fr
📄 www.docendi.com

100% PRISE
EN CHARGE FNE



INTRA

POUR OBTENIR
UN DEVIS
intra@docendi.fr

POUR ÉTUDIER
VOTRE PROJET
01 53 20 44 44

docendi

E ▶ START®
docendi.com

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

5 CLASSES
VIRTUELLES

J'ACQUIERS
**5 COMPÉTENCES
CLÉS**

1 Utiliser le regard

CLASSE VIRTUELLE 2 H 30

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

CLASSE VIRTUELLE 2 H 30

Maîtriser le souffle

- ▶ Les 3 types de respiration
- ▶ La colonne d'air

✂ **OUTIL-CLÉ** : Applis de relaxation

Positionner la voix

- ▶ Les 3 composantes de la voix
- ▶ La gestion des silences

✂ **ACTION** : Training vocal

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

3 Utiliser le langage des gestes

CLASSE VIRTUELLE 2 H 30

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

CLASSE VIRTUELLE 2 H 30

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

CLASSE VIRTUELLE 2 H 30

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** : Mon plan d'action

E ▶ COACH®
docendi.com

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