

## Objectifs et compétences visés

Réussir sa prise de parole en public... S'exprimer face à d'autres personnes... est un exercice particulièrement stressant, voire angoissant. Comment se comporter ? Quelles sont les erreurs à ne pas commettre ? Comment valoriser sa présentation de soi ? Grâce à cet atelier, vous pourrez apprendre les techniques indispensables à une communication orale efficace et gérer votre stress, votre glossophobie.

### CONTENU

*Votre visage est le miroir de vos émotions ...*

Préparer son intervention : adapter son discours ou son argumentaire à son interlocuteur

Mieux se connaître pour être plus performant :

- Le non-verbal : le regard, la posture, la gestuelle
- L'expressivité et la voix : l'expressivité, les pauses, la voix

S'accepter - se dépasser

Présentation professionnelle : exercice de présentation orale

### CONTACT

**Yannick LOPEZ**

540, av. du Dr Donnadieu / Les Clos les Chênes  
Fréjus 83600

04 94 51 86 52 / [ceformation.contact@orange.fr](mailto:ceformation.contact@orange.fr)



### Public

Toute personne motivée, curieuse, volontaire, souhaitant acquérir des compétences en communication inter-personnelle et inter-professionnelle.

### Modalités et Prérequis

Présentiel : 6 /8 stagiaires. Pas de prérequis.

### Délais d'accès - Accessibilité

Sur demande, au moins 2 mois avant le démarrage.

Nous contacter pour toute situation de handicap.

### Moyens

Salle de formation - Parc informatique. Supports pédagogiques - Méthode participative et active : Alternance de théorie et pratique Auto-évaluation - Co-construction avec le groupe en fonction de ce qui émerge et des besoins exprimés. Individualisation de la formation.

### Intervenant

Formatrice en communication et prise de parole.

### Financier

OPCO de la branche professionnelle.

### Dates - Durée - Rythme

Nous consulter.

18 H, réparties sur 3 journées.

### Tarifs

Nous consulter.

### Taux de satisfaction - N/E

### Reconnaissance des Acquis

Certificat de réalisation.