INSTITUT FRANÇOIS BOCQUET

Parcours certifiant : Prendre la parole de façon professionnelle

DURÉE : 3 jours
%dh en présentiel | %dh distance

PRIX : 1680.00 € HT (2016.00 € TTC)



PARTICIPANTS

Managers, chefs d'équipe, experts, commerciaux ou collaborateurs amenés à exposer leurs idées en réunion, en entretien ou devant un auditoire.

PRÉREQUIS : Cette formation ne nécessite pas de prérequis.

OBJECTIFS

- Surmonter son trac et canaliser sa peur.
- Structurer sa pensée en construisant un discours percutant
- Maîtriser son impact par la voix, le regard et le silence
- Gérer les questions difficiles ou les contradictions.

PROGRAMME

PREMIERE PARTIE

Apprivoiser le trac et la pression du regard

- Diagnostiquer son anxiété : l'identification de son propre juge intérieur et des peurs irrationnelles liées à l'exposition.
- Canaliser l'énergie physique : l'utilisation des techniques d'ancrage au sol et de respiration abdominale.
- Dédramatiser l'enjeu : la prise de recul pour transformer le stress paralysant en bon trac moteur.
- Maîtriser les premières secondes : la création immédiate d'un climat de confiance dès l'entrée en scène.

Structurer un discours qui capte l'attention

- Définir son intention : la clarification de l'objectif unique de la prise de parole (informer, convaincre, rassurer).
- Construire son Pitch : la scénarisation de l'information avec une accroche forte et une conclusion mémorable.
- Simplifier le propos : la chasse aux mots parasites, au jargon technique et aux hémorragies verbales.
- Utiliser le storytelling : l'intégration d'anecdotes et d'exemples concrets pour donner de la chair à son sujet.

Déployer son charisme non-verbal

- Poser sa voix : le travail sur le volume, le rythme, l'articulation et l'intonation pour éviter la monotonie.
- Habiter l'espace : la maîtrise de la posture corporelle, de la gestuelle des mains et des déplacements pertinents.
- Capter par le regard : la distribution équitable de l'attention visuelle pour impliquer chaque membre de l'auditoire.
- Apprivoiser le vide : l'utilisation du silence stratégique pour marquer les esprits et reprendre son souffle.

Maîtriser l'interaction et l'improvisation

- Accueillir la contradiction : la réception sereine des remarques sans se placer sur la défensive.
- Reformuler pour gagner du temps : l'art de traiter les objections inattendues avec pédagogie et calme.
- Garder le fil conducteur : la technique pour ne pas se laisser happer par les digressions de la salle.
- Conclure avec panache : la maîtrise des derniers mots pour laisser une empreinte professionnelle forte.

DEUXIEME PARTIE

L'atelier de certification Softskills (1 jour)
Déroulement :
> Une évaluation des compétences comportementales (soft skills) sera effectuée avec les outils 360 de notre plateforme Performances-Talents. Des axes de développement seront suggérés par notre IA CoachGPT.
> Un atelier collectif permettra au candidat de mettre en évidence ses compétences par des mises en situation immersives avec d'autres acteurs.

LA CERTIFICATION

Aptitudes évaluées :
1. Adopter des postures bienveillantes.
2. Pratiquer l'écoute active.
3. S'exprimer pour se faire comprendre.
4. S'affirmer avec assertivité.
5. Gérer efficacement les tensions.

Résultats :
> Si l'ensemble des aptitudes est validé, le candidat reçoit notre certificat Soft skills accompagné de codes d'identification.
> Il reçoit également, pour chaque aptitude confirmée, un open badges authentifiés blockchain, qui permettront au candidat de valoriser ses compétences et son profil dans sa correspondance ou sur les réseaux.

Un test de positionnement sera envoyé aux participants en amont de la formation.	**Tour de table** pour recueillir les attentes des participants.	**Moyens pédagogiques :** Support de cours - Exercices pratiques - Mises en situation	**Évaluation des acquis :** Réalisée en fin de formation par un questionnaire.	**Sanction de la formation :** Attestation de fin de formation