

## S'affirmer à l'oral

Oser prendre la parole et être soi

- 🍷 Formation d'1 journée (8h)
- 🍷 En présentiel ou à distance
- 🍷 8 à 10 part. max pour une bonne efficacité pédagogique
- 🍷 Une formation riche en astuces et outils immédiatement opérationnels !

### Objectifs

- 🍷 Développer la confiance en soi dans les prises de parole
- 🍷 Accroître son potentiel en prenant conscience de ses forces et de ses opportunités d'amélioration
- 🍷 Chasser le trac et gérer les émotions
- 🍷 Apporter du style dans ses interventions,
- 🍷 Savoir improviser, s'entraîner à oser
- 🍷 Captiver son auditoire, en présentiel ou à distance et marquer les esprits

## Programme

### Développer et travailler sa force mentale pour gagner en assurance

- 🍷 Puiser en soi et gagner en confiance et en affirmation de soi
- 🍷 Identifier ses points forts, surmonter ses peurs pour oser prendre la parole en toute circonstance
  - ✓ Prise de parole préparée ou improvisée : quand suis-je le plus à l'aise ?
  - ✓ Auditoire large ou restreint : pourquoi une situation peut s'avérer, pour moi, plus confortable qu'une autre ?

**Reflexions personnelles pour découvrir ses points forts et zones d'appréhension dans une prise de parole**

### Acquérir les outils qui permettent d'aborder une prise de parole avec confiance sérénité

- 🍷 Développer sa répartie et gagner en aisance
  - ✓ Utiliser la formulation positive
  - ✓ s'inspirer des grands leaders
- 🍷 Gérer les interruptions de manière habile
- 🍷 Utiliser les techniques de l'improvisation théâtrale pour avoir LA bonne réaction, celle qui saura marquer les esprits

**Exercices et mises en situation : s'entraîner à oser, se challenger pour toujours plus croire en soi**

### Devenir acteur de ses prises de parole

- 🍷 Préparer ses discours de manière optimale
- 🍷 Oser prendre la parole de manière impromptue
- 🍷 « Trucs et astuces » pour répondre à tout type de questions ... en toute confiance

**Entraînement par le débat : les types de questions et les possibilités qui s'offrent à vous en termes de réponses**

### Evaluer l'impact de sa prise de parole sur un groupe

**Mise en situation et feedback du groupe. A l'issue de cet entraînement en temps réel, vous saurez évaluer la pertinence de vos prises de parole et aurez identifié tous les axes d'amélioration**

- 🍷 *Comment ma présentation a-t-elle été accueillie ?*
- 🍷 *Ce que mon auditoire a retenu du message que j'ai souhaité faire passer*
- 🍷 *Comment ai-je réagi face aux questions ? ai-je utilisé les bons outils pour me donner le temps et formuler mes réponses ?*
- 🍷 *Ma présentation a-t-elle marqué les esprits ? Elle aurait été « encore mieux si.... »*

### La palette « du bon orateur » : les techniques à mettre en pratique en toutes circonstances

- 🍷 Gérer le trac : techniques infailibles pour se préparer et gérer ses émotions
- 🍷 Faire face aux imprévus : affronter les problèmes techniques, élaborer des solutions alternatives
- 🍷 Explorer sa communication **non verbale**
  - ✓ Développer ses gestes et son regard pour gagner en assurance
  - ✓ Travailler sa posture : debout et assise
  - ✓ Utiliser l'espace
- 🍷 Optimiser son expression verbale : travailler sa voix et son articulation, donner du relief (utilisation des pauses, rythme etc)
- 🍷 Impliquer le public : connaître son public et créer du lien entre l'orateur et le public pour se sentir à l'aise
- 🍷 Focus sur la prise de parole en vidéo (réunions à distance)

**Démonstration par l'exemple : Quelques prises de paroles et reparties de personnalités publiques charismatiques et inspirantes, suivie d'exercices et mises en situation**

## Organisation matérielle et pédagogique

- 🔥 Formation en présentiel ou en distanciel
- 🔥 Exercices pratiques illustrant le contenu pédagogique
- 🔥 Réflexion individuelle ou collective, partage et questions
- 🔥 Slides, Whiteboard virtuel, supports visuels

## Le « plus » de cette formation

- 🔥 Des outils et des astuces, applicables immédiatement, pour avoir confiance en soi et réussir vos interventions
- 🔥 Des mises en situations et de nombreuses occasions de vous entraîner à la prise de parole
- 🔥 Votre animatrice vous forme en posture de coach (écoute, bienveillance et conseils personnalisés) et vous aide à développer vos soft skills (empathie, créativité, résolution de problèmes etc)

## Votre formatrice : Alexandra Dimian



**Alexandra Dimian est une experte de la prise de parole en public et de la confiance en soi.** Elle a suivi le cycle de formation « Marketing de Soi » by All Positive en 2016 !

Passionnée de développement personnel et d'arts de la scène, elle donne à ses clients le coup de boost pour rayonner, rendre leurs présentations mémorables et avancer dans leurs projets.

Elle a obtenu la distinction DTM (Distinguished Toastmasters), niveau le plus élevé au sein de Toastmasters International, organisation spécialisée dans le leadership et la prise de parole en public.

Parfaitement trilingue (français, anglais, néerlandais), ayant évolué dans des grands groupes dans l'IT et le Consulting, Alexandra Dimian est détentrice d'un Executive MBA (Master of Business Administration) « Innovation, créativité et transformation ».

## Références All Positive

