

# PRISE DE PAROLE EN PUBLIC

|                     |                                                                    |
|---------------------|--------------------------------------------------------------------|
| <b>Durée :</b>      | 3 jours (21 heures)                                                |
| <b>Lieu :</b>       | en vos locaux / distanciel possible                                |
| <b>Calendrier :</b> | de septembre à juillet                                             |
| <b>Groupe :</b>     | 5 à 15 stagiaires                                                  |
| <b>Public :</b>     | doctorant·es                                                       |
| <b>Langue :</b>     | anglais ou français                                                |
| <b>Pré-requis :</b> | bonne maîtrise de la langue de la formation, à l'oral et à l'écrit |

*Toutes nos formations sont réalisées en intra et adaptables en fonction de vos attentes et besoins.  
N'hésitez pas à nous contacter pour toute demande particulière et/ou pour établir un devis.  
contact@almformation.com*

## PRÉSENTATION

Prendre la parole en public peut susciter peur et stress, mais des techniques existent pour assurer une expression orale apaisée, efficace et percutante.

## OBJECTIF GÉNÉRAL

Développer ses compétences oratoires pour une prise de parole sereine en toutes circonstances

## OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

- Améliorer sa diction et sa gestuelle
- Acquérir des techniques de gestion du stress
- S'exprimer de manière claire et concise
- Apprendre à gérer l'opposition

## BLOCS DE COMPÉTENCES RNCP

Bloc 5 - Formation et diffusion de la culture scientifique et technique :

- Rendre compte et communiquer en plusieurs langues des travaux à caractère scientifique et technologique en direction de publics ou publications différents, à l'écrit comme à l'oral
- S'adapter à un public varié pour communiquer et promouvoir des concepts et démarches d'avant-garde

## COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES

- Compétences cognitives : avoir conscience de soi
- Compétences émotionnelles : avoir conscience de ses émotions et de son stress ; réguler ses émotions ; gérer son stress
- Compétences sociales : communiquer de façon constructive ; développer des relations constructives ; résoudre des difficultés

# PROGRAMME

## PRISE DE PAROLE EN PUBLIC

### JOUR 1 | 7H : PRINCIPES GÉNÉRAUX DE LA COMMUNICATION ORALE

- Communication verbale
- Communication non-verbale
- Communication para-verbale

### JOUR 2 | 7H : ÉLOQUENCE ET COHÉRENCE DU DISCOURS

- Définir et structurer son message
- Captiver et convaincre son auditoire
- Savoir réagir et répondre aux déstabilisations

### JOUR 3 | 7H : PRÉPARER SA PRISE DE PAROLE

- Canaliser son stress
- Valoriser ses atouts personnels
- Gérer l'improvisation

### MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

- Diaporama et apports théoriques
- Partages et échanges d'expériences
- Mises en situation
- Activités et exercices pratiques

### MODALITÉS MATÉRIELLES

- Salle de formation : connexion Internet, vidéo-projecteur, tableau
- Stagiaires : ordinateur personnel, feuilles, crayon, stylo

### MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Tour de table en début et fin de formation
- Quiz oraux en cours de formation
- Activités récapitulatives