



Prise de parole en public

Prérequis : Aucun

Objectifs :

- Savoir construire un discours
- Avoir de l'impact sur ses interlocuteurs
- Gérer ses émotions avant et pendant la présentation
- Renforcer l'estime de soi et la confiance en soi
- Mieux connaître ses forces et axes d'amélioration
- Travailler son aisance
- Avoir un retour de son image

Contenu :

- Préparation du contenu : Construire son discours
- Prendre conscience de ses atouts et axes d'amélioration
- Préparation de soi : Conscience de son image
- Développer son aisance verbale
- Gérer l'espace
- Gérer du stress
- Gérer ses émotions
- Oser se faire confiance

Méthodes utilisées : Théorie, jeux, mise en situations, cas pratiques, test

Modalités d'évaluation : Quiz pré et post formation

Durée 2 jours

Modalités et délais d'accès : Sur demande

Accessibilité aux personnes handicapées : Oui

Tarif : demander un devis

Contact : josianevarga@hotmail.fr