# Etre à l'aise dans sa prise de parole en public.

## Objectifs
Savoir prendre la parole en public (être à l'aise et construire une parole) :

- Appliquer une méthodologie simple pour préparer les contenus de ses prises de paroles, («le bristol magique)

- Travailler les éléments du langage non-verbal et de la voix

- Utiliser une grille afin d'évaluer la qualité de ses prises de paroles (forme et fond)

## Pré-requis
Aucun pré-requis nécessaire

## Contenu
Présentation de la journée, des stagiaires, de leurs attentes, présentation de l'intervenant.

1. Travailler le fond : que dois-je dire sur mon association ?
La préparation, élément incontournable d'une prise de parole réussie.
Méthodologie : définir son message, comprendre et s'adapter à son public / interlocuteur. Identifier le message essentiel à porter pour son association. Préparer son « bristol magique ».
Mise en situation : préparation d'une prise de parole sur un sujet réel vécu par les bénévoles.

2. Travailler la forme : comment le dire pour plus d'impact ?
La gestion du stress. Point sur la mécanique du stress, le fonctionnement du cerveau et les réactions physiques associées. Conseils et exercices utiles pour mieux gérer le stress.
L'impact du verbal et du non-verbal (mains, regard, visage, sourire, l'attitude ...) sur une prise de parole. Les points communs des bons orateurs. Trucs et astuces pour gagner en efficacité.
Mise en situation : exercices de préparation (diction, théâtre rapide) puis passages individuels filmés. Débriefing en groupe et pistes individuelles d'amélioration.
Bilan oral de la formation, questionnaire de satisfaction et auto-évaluation des acquis.

Méthodes pédagogiques et moyens matériels :
Intervention en salle.
Durant la formation, les participants reçoivent des apports théoriques présentés dans un diaporama. Ils reçoivent un livret personnel reprenant ces apports (support de formation). Ils évaluent leurs connaissances au travers de quizz, se situent via un autodiagnostic et appliquent les acquis grâce à des mises en pratiques sur des cas réels.

Un support de formation sera distribué en fin de journée.
En fin de formation, une attestation de formation sera remise à chaque stagiaire.
Note obtenue en terme de satisfaction des précédents stagiaires (toute formation organisée en 2020 par la Maison Paysanne) : 9,95/10
Pour s'inscrire, contactez-nous par mail, par tél ou envoyez-nous le bulletin d'inscription.
Toute inscription fait l'objet d'une confirmation écrite.

Formation accessible aux personnes à mobilité réduite, pour les autres type de handicap merci de nous contacter évaluer les dispositions à prendre.

## Modalité d'enseignement
présentiel

## Infos complémentaires

**Durée de la formation** 1 jour(s)
**Date limite d'inscription** 29/01/2021

## Tarifs
Adhérent 175€
Non adhérent 175€
Non agricole 175€
Pris en charge pour les personnes éligibles au Vivea, Pour les personnes sans OPCA, nous contacter. Les midis : repas partagé.

## Plus de renseignements
Marie Coupet, responsable de stage.
mcoupet@mp11.fr
Maison paysanne Aude
1, avenue Salvador Allende
11 300 Limoux
Tel. 04 68 31 01 14
N° d'organisme de formation : 76110169011

**Taux de satisfaction :** %

**Modalités d'accès :**

## Dates, lieux et intervenants

**08 févr 2021**
09:30 - 17:30 (7hrs)

Maison Paysanne, 1 avenue Salvador Allendé
Limoux 11300

Intervenante : Aurélie Habasque, Agence Human, agence de communication basée sur l'humain.
Animation : Olivier Lozat, animateur syndical.

## Partenaire(s)

## Financeur(s)

## Bulletin d'inscription

Nom et Prénom : .....
Courriel : .....

Téléphone : .....
Pour s'inscrire : merci de contacter le responsable de stage par téléphone, mail ou de renvoyer ce bulletin (ou mentions identiques sur papier libre), et éventuellement votre chèque. Toute inscription fait l'objet d'une confirmation écrite.