



ELF CENTER

ART ORATOIRE PROFESSIONNEL

Aucune description

Niveau : Intermédiaire

Prix : à partir de 420,00 Ar HT

Durée : 3 jours | 18 heures

Place : 25 à 35 personnes

Sessions

Objectifs de cette formation

- Développer les compétences en prise de parole en public
- Renforcer la confiance en soi
- Maîtriser les techniques de communication verbale et non verbale
- Améliorer leur éloquence et leur impact lors de présentations, réunions ou discours.

Programmes de cette formation

- - Module 1 : Techniques de communication et d'expression orale

- 1. Les bases : écoute active, choix des mots,
adaptation au public ;

- 1. Styles de communication : assertivité,
persuasion, storytelling ;

- 1. Gérer les interactions : capter l'attention,
répondre aux objections.

- - Module 2 : Gestion du stress et de la confiance en soi

- 1. Identifier les sources du stress et les blocages ;

- 2. Techniques de gestion du stress : respiration,
relaxation, ancrage ;

- 1. Renforcer la confiance : posture mentale,
gestion des émotions.

- - Module 3 : Structuration d'un discours captivant

- 1. Définir un objectif et adapter le message au
public ;

- 1. Structurer : storytelling, logique, persuasion ;

- 2. Mettre en valeur : accroches, exemples,
rythme.

- - Module 4 : Maîtrise de la voix et du langage corporel

- 1. Gérer la voix : intonation, articulation, volume ;

- 2. Utiliser la posture et la gestuelle efficacement ;

- 3. Aligner verbal et non verbal pour plus d'impact.

- - Module 5 : Exercices pratiques et mises en situation

1. Simulations et jeux de rôles ;
2. Enregistrement et analyse pour s'améliorer ;
3. Défis progressifs : improvisation, pitch, interventions.