

# Développer sa prestance à l'oral et gagner en leadership

Cours Pratique de 2 jours - 14h

Réf : LVC - Prix 2024 : 1 530€ HT

La parole est un outil essentiel de communication, elle incite à l'action. Bien assurée, elle mobilise les énergies, favorise l'écoute et l'adhésion. Cette formation vous apprendra à travailler votre voix, à développer votre expression pour affirmer votre posture et gagner en aisance et en force de conviction.

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

À l'issue de la formation l'apprenant sera en mesure de :

- Prendre la parole avec efficacité
- Communiquer une image positive
- Partager ses convictions
- Projeter et moduler sa voix
- Développer son expression émotionnelle

## MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Jeux, techniques vocales et mises en situation. Coaching postural, vocal et comportemental individuel.

## TRAVAUX PRATIQUES

Cet atelier permet d'expérimenter l'impact d'une voix et d'une posture affirmées dans le cadre d'interventions orales.

## LE PROGRAMME

dernière mise à jour : 01/2018

### 1) Prendre la parole avec efficacité

- Adopter une posture ouverte.
- Renforcer ses appuis, s'ancrer.
- Projeter sa voix pour s'affirmer.
- Susciter l'écoute.
- Libérer sa gestuelle.
- Se déplacer librement dans l'espace.
- S'appropriier les techniques des grands orateurs.

*Exercice : Training postural, vocal et comportemental. Ecoute et analyse des voix des grands orateurs.*

### 2) Renforcer sa communication orale

- Comprendre ce qui est en jeu dans la communication orale : l'information, la relation.
- Optimiser sa communication non verbale et para-verbale : posture, voix, gestuelle, espace.
- Développer l'écoute active.
- Adapter le ton de son discours à son auditoire.
- Recueillir le feed-back et en tenir compte.
- Développer son attractivité pour favoriser l'adhésion.

*Jeu de rôle : Mimer un texte puis le dire. Recueillir le feed-back. Créer un personnage.*

### 3) Rendre son discours vivant et convaincant

- Jouer sur des intentions mobilisatrices.
- Convaincre pour motiver à l'action.
- Être authentique, ouvert pour améliorer ses performances.

## PARTICIPANTS

Managers souhaitant renforcer leur leadership à l'oral.

## PRÉREQUIS

Aucune connaissance particulière.

## COMPÉTENCES DU FORMATEUR

Les experts qui animent la formation sont des spécialistes des matières abordées. Ils ont été validés par nos équipes pédagogiques tant sur le plan des connaissances métiers que sur celui de la pédagogie, et ce pour chaque cours qu'ils enseignent. Ils ont au minimum cinq à dix années d'expérience dans leur domaine et occupent ou ont occupé des postes à responsabilité en entreprise.

## MODALITÉS D'ÉVALUATION

Le formateur évalue la progression pédagogique du participant tout au long de la formation au moyen de QCM, mises en situation, travaux pratiques...

Le participant complète également un test de positionnement en amont et en aval pour valider les compétences acquises.

## MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

- Les moyens pédagogiques et les méthodes d'enseignement utilisés sont principalement : aides audiovisuelles, documentation et support de cours, exercices pratiques d'application et corrigés des exercices pour les stages pratiques, études de cas ou présentation de cas réels pour les séminaires de formation.
- À l'issue de chaque stage ou séminaire, ORSYS fournit aux participants un questionnaire d'évaluation du cours qui est ensuite analysé par nos équipes pédagogiques.
- Une feuille d'émargement par demi-journée de présence est fournie en fin de formation ainsi qu'une attestation de fin de formation si le stagiaire a bien assisté à la totalité de la session.

## MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

L'inscription doit être finalisée 24 heures avant le début de la formation.

## ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES HANDICAPÉES

Vous avez un besoin spécifique d'accessibilité ? Contactez Mme FOSSE, référente handicap, à l'adresse suivante psh-accueil@orsys.fr pour étudier au mieux votre demande et sa faisabilité.

- Théâtraliser pour capter son auditoire.
- Transmettre son enthousiasme.
- Maîtriser la globalité de son intervention.

*Mise en situation* : Coaching individuel sur "l'entrée en scène", jeux sur les intentions mobilisatrices.

#### 4) Développer son leadership

- Communiquer une image positive.
- Instaurer un climat de confiance en posant sa voix.
- Partager ses convictions. Identifier son style.
- Transmettre sa vision avec clarté.
- Garder son objectif en perspective.

*Jeu de rôle* : Interpréter une scène. Trois minutes pour convaincre.

#### 5) Développer son expression émotionnelle

- Reconnaître, accepter et canaliser ses émotions.
- S'auto-observer et se relaxer.
- Utiliser sa voix pour libérer ses émotions.
- Trouver sa stabilité émotionnelle.
- Identifier et contrer les situations de stress.
- Montrer son implication.

*Exercice* : Test sur les petites voix, les messages contraignants. Respiration, relaxation, visualisation.

#### 6) Améliorer ses performances

- Valoriser ses points forts. Oser se dépasser.
- Déstabiliser ses croyances pour adopter des comportements plus aidants.
- Elaborer ses propres stratégies de réussite.

*Jeu de rôle* : Changer de point de vue. Définir ses ressources et ses pistes de progression.

## LES DATES

---

### CLASSE À DISTANCE

2024 : 16 mai, 04 juil., 24 oct., 19 déc.

### PARIS

2024 : 25 avr., 27 juin, 17 oct., 12 déc.

### LYON

2024 : 04 juil., 24 oct., 19 déc.

### AIX-EN-PROVENCE

2024 : 04 juil., 24 oct., 19 déc.

### BORDEAUX

2024 : 04 juil., 24 oct., 19 déc.

### LILLE

2024 : 04 juil., 24 oct., 19 déc.

### NANTES

2024 : 04 juil., 24 oct., 19 déc.

### SOPHIA-ANTIPOLIS

2024 : 04 juil., 24 oct., 19 déc.

### STRASBOURG

2024 : 04 juil., 24 oct., 19 déc.

### TOULOUSE

2024 : 04 juil., 24 oct., 19 déc.