



Atelier

Prise de parole en public

L'objectif de cet atelier est de vous permettre de prendre la parole en public en toute simplicité.

Cet atelier a pour but de vous permettre d'acquérir les techniques indispensables pour vous sentir en confiance, pour accrocher votre auditoire, pour professionnaliser vos échanges grâce à une maîtrise parfaite de soi et à de l'ensemble des techniques de communication.

■ **Durée** : 1 jour

■ **Horaires** : A définir

■ **Nombre de participant(s)** : Illimité

■ **Public** : Cet atelier s'adresse à tous ceux qui souhaitent structurer cette pratique (animer une réunion, parlé devant un auditoire, etc.)

■ **Pré-requis** : Cette formation ne nécessite pas de pré-requis.

■ **Objectif** :

L'objectif est de vous permettre de prendre du recul par rapport à votre état émotionnel. Améliorer votre communication et apprendre à gérer votre stress.

■ **Au programme de l'atelier**

- Techniques de communication VERBALE (la voix, la diction)
- Techniques de communication NON-VERBALE (le regard, la gestuelle, l'attitude, etc.)
- Techniques de relaxation (la respiration, etc.)
- La gestion du stress
- Les techniques
- L'application des méthodes