



OBJECTIFS :

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de s'exprimer oralement de façon convaincante, de capter l'attention de son ou ses interlocuteur (s), en gérant ses émotions et en utilisant les techniques verbales et non verbales de l'expression orale :

- *Identifier ses compétences orales initiales*
- *Savoir communiquer oralement*
- *Donner de la force à ses paroles en utilisant ses ressources vocales et corporelles*
- *Capter l'attention*
- *Prendre confiance en soi*
- *Maîtriser son stress*

PARTICIPANTS : toute personne souhaitant améliorer et faciliter sa prise de parole.

10 participants maximum

ACCUEIL

FAIRE CONNAISSANCE

- *Échauffement*
- *Exercices théâtraux*
- *Vidéo des participants*

LA COMMUNICATION

- *Caractéristiques de la communication*
 - * *définition*
 - * *on est tous différents*
- *Les 6 éléments de la communication*

VOTRE COMMUNICATION

- *Définir son objectif de communicant*
- *Penser et agir en conséquence*

Moyens et méthodes pédagogiques :

- **Exposés théoriques**
- **Exercices d'application**
- **Vidéo**
- **Questionnaires**

APPRIVOISER LE TRAC

- *Le trac : origine et manifestations*
- *Se libérer du trac*
- *Renforcer sa confiance*

MIEUX COMMUNIQUER

- *Développer son charisme*
 - * *parler avec conviction*
 - * *s'affirmer physiquement*
 - * *se connecter aux autres*
- *Séduire et convaincre*
 - * *rendre son discours vivant*
 - * *rendre son discours intéressant*

Lieu : UPE 66, 17 rue Camille Pelletan 66000 Perpignan
Durée : 2 jours—14 heures
Dates : 5 & 6 octobre 2017
Horaires : 9h00/12h30 & 13h30/17h00
Prix : 600 € / personne
Formateur : Catherine BUISSON