

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;

 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;

 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.