

prise de parole en public

Durée : 2 jours / 14h

Sessions :

nous contacter

Tarif : 900€

Prérequis : aucun

OBJECTIFS

- Gérer sa prise de parole sans la subir.
- Mieux gérer son stress et ses émotions lors d'une prise de parole.
- Comprendre les règles d'une prise de parole efficace (axe de regard, silence...)
- S'entraîner activement à la prise de parole.
- Gagner en confort et en impact dans sa prise de parole en public.

PUBLIC

→ Toute personne souhaitant améliorer sa prise de parole en public.

ADMISSION

Dossier d'inscription à compléter

LIEUX DE FORMATION

ICN Business School

NANCY

94, rue du Sergent Blandan
54 000 Nancy

PARIS

Les Collines de l'Arche -
Bâtiment Etoile
76 route de la Demi-Lune
92 800 Puteaux

 ACCESSIBLE

Contact

Estelle RECCHIA |
(+33) 06 25 11 09 61 |
executive@icn-artem.com



PROGRAMME

Découvrir et pratiquer les techniques de retour au calme

- Travail sur la respiration
- Méditation de pleine conscience
- Initiation tai-chi
- Assurer l'ancrage au sol

Le langage corporel

- Maîtriser ce que l'on donne à voir sans parole
- Prise de conscience et maîtrise de ce qui nous échappe

Maîtrise de l'éloquence

- Travail sur la structure et le sens du message à délivrer
- Maîtriser le rythme, les silences, les axes de regard, la pose de voix

La maîtrise globale

- Mise en pratique par l'exercice de présentation individuelle statique et en mouvement

MÉTHODES D'APPRENTISSAGE

Les participants, après avoir pratiqué les exercices de retour au calme, se confrontent à l'exercice de présentation et mettent en pratique les techniques appropriées pour gérer les difficultés

MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Executive center : espace dédié à la formation continue.
- Salles de cours équipées de tableaux interactifs.
- Accès WIFI.
- Espaces de travail collaboratif.

