Le mot juste

Formation
pour les particuliers

Prise de parole en public

PROGRAMMES ET TARIFS

06 16 81 21 57
contact@ambreblanes.com
www.ambreblanes.com
France et international

Maîtriser les fondamentaux de la prise de parole en public

Heure 1 - Tout le monde peut bien parler : échanges pour identifier les besoins et caractéristiques oratoires du sujet ; identification des qualités naturelles du sujet (30 min) ; présentation de la formation Le Mot Juste et déroulement de la feuille de route en fonction des observations (10 min) ; introduction à la thématique : de l'importance de savoir "bien" communiquer (20 min)

Heure 2 - Pour mieux parler, se taire : mise en situation (5 min) ; présentation pédagogique "les bases d'une prise de parole réussie" (30 min) ; apprendre à écouter pour mieux parler (15 min) ; échanges en fonction des questions du sujet (5 min)

Heure 3 - Construire sans Babel : mise en situation (5 min) ; présentation pédagogique "structurer une pensée, hiérarchiser son discours et articuler des idées" (30 min) pour être capable de délivrer un propos clair, cohérent et organisé adapté à sa cible et efficient ; exercices support écrit (20 min) ; échanges sur les challenges que rencontre le sujet (5 min)

Heure 4 - Ondes et vibrations : mise en situation (2 min) ; "Intonations et tonalités" pour apprendre à placer sa voix, comprendre son organe, maîtriser le rythme d'une phrase et respirer correctement et "la gestion du silence" (40 min) ; exercices (16) ; échanges sur les challenges que rencontre le sujet (2 min)

Heure 5 - Parler, dire vs raconter : mise en situation (5 min) ; présentation pédagogique "storytelling et schéma narratif" (30 min) pour comprendre les ressorts du récit et comment les appliquer à la prise de parole du quotidien ; exercices support écrit (20 min) ; échanges sur les challenges que rencontre le sujet (5 min)

Heure 6 - Du discours vers l'influence : mise en situation (2 min) ; présentation pédagogique "les polarités de langage et autres spécificités" + "influent à l'oral" (40 min) pour comprendre les impacts des mots, expressions et narration employés et travailler sur la concision et la précision du message ; exercices performance parlée (13 min) ; échanges sur les challenges que rencontre le sujet (5 min)

Heure 7 - L'Autre e(s)t soi : mise en situation (2 min) ; présentation pédagogique "l'alter ego" (20 min) et gestion de l'espace pour percevoir les limites du jeu en prise de parole ; exercices performance parlée (23 min) ; échanges sur les challenges que rencontre le sujet (5 min)

Heure 8 - Un esprit clair pour une parole claire : mise en situation (2 min) ; présentation pédagogique et applications "apprivoiser son trac" (30 min) pour apprendre des techniques de gestion du stress ; échanges sur les challenges que rencontre le sujet et partage d'exercices d'applications (et matrices) à réaliser entre deux séances (8 min)

Heure 9 - Stylistique orale : mise en situation (2 min) ; cap sur l'éloquence avec "apprendre à manier les figures de style" (35 min) ; exercices de vocabulaire (20 min) ; échanges sur les challenges que rencontre le sujet (3 min)

Heure 10 - Amorcer et conduire : mise en situation (2 min) ; cap sur l'éloquence avec "apprendre à construire une introduction et une conclusion (dans le cadre d'un discours, d'une annonce, d'une réunion)" (35 min) ; les ressorts des grands orateurs (15 min) ; exercices (5) ; échanges sur les challenges que rencontre le sujet (2 min)

Heure 11 - Apprivoiser le corps : mise en situation (2 min) ; "apprendre à utiliser et comprendre le langage non verbal et semi-verbal" (40 min) ; exercices (5) ; échanges sur les challenges que rencontre le sujet (2 min)

Heure 12 - Les acquis : Evaluation des acquis de la formation et débriefing des acquis sous forme de carte mentale (40 min) ; avis du stagiaire et axes de progression individuelle (10 min)

PROGRAMME COMPLET

Le mot juste

Formation

Maîtriser les fondamentaux de la prise de parole en public

Format pédagogique : La formation s'articule autour d'échanges et de réflexion, à travers des mises en situation qui peuvent être filmées ou enregistrées puis débriefées ainsi que des apports théoriques et techniques. Cette démarche privilégie la mise en pratique et s'adapte au profil du sujet et à ses problématiques spécifiques.

Découpage : 12 séances d'1h à répartir selon vos disponibilités (sous 3 mois maximum).

Intervenant : Ambre Blanes, coach et formatrice en prise de parole en public depuis 2018.

Outils nécessaires au stagiaire pour la formation : Matériel pour prise de notes + PC avec un microphone pour avoir accès à Zoom (logiciel non payant).

Conditions d'admission à la formation : Admission sans disposition particulière.

Tout public : dirigeants, managers, conférenciers, entrepreneurs, commerciaux, artistes, employés, auteurs, chercheurs d'emploi...

Supports pédagogiques : livret d'étude Le Mot Juste reprenant les points clés de chaque séance téléchargeable ; Kit de confiance - un outil ludique pour développer sa confiance en soi au quotidien ; Contenu média produit lors des exercices (documents word, enregistrements audio ou vidéo).

Évaluation : 40 minutes de mise en situation et évaluation des acquis lors de la dernière séance.

Bénéfices de cette formation : A l'issue de la formation, chaque participant bénéficiera d'un diagnostic personnalisé portant sur ses capacités et ses points d'évolution. Il repartira avec des techniques opérationnelles pour développer sa présence physique, vocale et mentale. Il sera en mesure d'accroître son efficacité lors de prises de parole diverses.

TARIF

2800 €

12 HEURES

paiement en plusieurs fois

Ou utilisez votre solde CPF en finalisant la démarche sur le site moncompteformation.fr

En partenariat avec valuego consulting

Qualiopi processus certifié RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

Entreprise dispensée d'immatriculation au registre du commerce et des sociétés (RCS) et au répertoire des métiers - TVA non applicable, art. 293 B du CGI.

INFORMATIONS

Le mot juste

à propos de Ambre Blanes

Ma place est là où quelque chose veut être dit ou doit être dit mais les mots manquent, l'énergie ou la voix sont faibles et la confiance ne brille pas assez.

Fondatrice du Mot Juste, j'accompagne, depuis 2018, des particuliers et des professionnels qui souhaitent améliorer leur aisance en prise de parole, être capable de délivrer un discours inspirant ou travailler leur charisme. Ma mission de coeur est de permettre à un maximum d'individus d'être doté des clés pour communiquer de façon juste et saine, efficace, compréhensible et authentique ! Je souhaite que nous ayons tous la capacité d'exprimer nos idées pour être entendus et de se connecter aux autres par la parole ! Oui, c'est un sacré boulot, une utopie, mais si vous lisez ce texte, c'est que vous participez très probablement à cette entreprise.

Parfaitement bilingue, je travaille à l'international, en présentiel ou à distance. En parallèle du coaching et de la formation, je donne des conférences, j'anime des ateliers et j'écris.

bien parler s'apprend

VOTRE COACH

06 16 81 21 57
contact@ambreblanes.com
www.ambreblanes.com
France et international