



PARLER EN PUBLIC : DES TECHNIQUES EFFICACES POUR RENFORCER VOS HABILITÉS ORATOIRES (FORMATION D'UNE JOURNÉE)

7 mars, 14 mars ou 21 mars 2013

Parler en public, c'est s'adresser à un auditoire, restreint ou vaste. Savoir le faire avec aisance et conviction est devenu une nécessité tant sur le plan professionnel que social. Pourtant, il n'est pas donné à tous de s'exprimer facilement devant un auditoire tout en étant clair, convaincant et naturel. Chez beaucoup d'entre nous, la peur de parler en public est bien réelle et peut même constituer un véritable handicap. Pourtant, il est possible grâce à des outils simples et efficaces d'acquérir les notions de base d'une bonne communication orale et d'une plus grande confiance en ses capacités d'orateur afin que le plaisir puisse primer sur la peur.

Cette formation vous familiarisera avec les outils de la communication orale et vous aidera à exercer votre prise de parole en public lorsque viendra l'occasion de vous adresser à un auditoire.

CATÉGORIE

COMMUNICATION - Développement des compétences personnelles

Objectifs

- Identifier les dénominateurs communs du verbal et du non verbal
- Acquérir les outils d'une bonne présentation orale (structure de l'exposé, gestuelle, voix, apparence, attitude, préparation chez soi)
- Maîtriser les peurs et le trac reliés à la prise de parole en public
- Renforcer l'habileté, la confiance en vous et le plaisir de parler en public

Principaux éléments du contenu

- Contenu et structure d'un exposé (amorce, corps, conclusion) et moyens de capter l'intérêt du public
- Clarté du message
- Adaptation du message aux différents types d'auditoire
- La voix comme outil de communication : débit, volume, prononciation, articulation
- Importance du langage non verbal : gestes, posture, déplacements, contact visuel
- Types d'orateurs

- Période de questions : comment s'y préparer
- Préparation chez soi d'une présentation
- Contrôle du trac pour mieux performer (relaxation, respiration, décontraction, renforcement positif, visualisation, concentration)

Approches pédagogiques

- Théorie et exercices pratiques de groupe
- Exercice individuel de prise de parole devant un auditoire (les participants)
- Rétroaction et analyse des exercices pratiques par la formatrice



LOUISE-VÉRONIQUE SICOTTE

Louise-Véronique Sicotte détient un baccalauréat en art dramatique de l'UQAM ainsi qu'une maîtrise en cinéma de l'Université de Montréal. Depuis plus de 20 ans, elle met à profit sa polyvalence dans le domaine de la communication et des médias. Elle est formatrice, conférencière, présentatrice d'événements, intervieweuse, narratrice et critique de cinéma. En tant que communicatrice, elle a obtenu le grade de membre distingué (DTM) des clubs d'art oratoire Toastmasters International. Elle est membre du Club Toastmasters McGill.