

### Objectifs de la formation

- Connaître et appliquer les techniques de communication.
- Surmonter ses émotions et acquérir une parfaite maîtrise de soi.
- Faire le point sur ses points forts et ses axes d'amélioration.

### CONTENU & DÉROULEMENT

#### 4 étapes

##### Les principes de base de la communication

Le concept de la communication, la communication verbale et non-verbale, la distorsion, la reformulation, le questionnement.

##### Maîtriser ses émotions et acquérir une parfaite maîtrise de soi

Les causes du trac. Ses conséquences psychiques et psychologiques. Comment gérer son stress ? Utiliser les techniques de préparation mentale (respiration, voix, regard...).

##### Structurer ses interventions

Identifier les caractéristiques et les attentes de son auditoire. Utiliser efficacement ses supports (rétroprojecteur, paperboard, vidéo...). Comment gérer son temps et l'espace ?

##### S'entraîner : mise en situation

Utiliser le feed-back des participants pour progresser. Etablir un dialogue. Gérer les objections et développer son sens de la répartie.

Cette formation reposant sur un mix de « connaissances acquises - problématiques rencontrées - apprentissage et entraînement pratique », permettra à chaque participant de mieux gérer l'appropriation ou le développement de sa prise de parole en public.

### Public

Toute personne ayant à s'exprimer face à un auditoire.

### Outils pédagogiques

- Questionnaire préalable d'analyse des attentes envoyé à chaque participant.
- Jeu du blason.
- Transmission de fiches d'exposés (simulations vidéo).
- Grilles d'analyse (débriefing des simulations vidéo).
- Echanges entre les participants / Feed-back.
- Autodiagnostic (forces / faiblesses).
- Ateliers d'appropriation (binôme / trinôme).
- Plan d'action personnalisé : axe de progrès et objectifs gradués dans le temps.

### Evaluation

- **À la fin de la session** : un débriefing oral d'évaluation des participants et du formateur : une fiche d'évaluation remplie par les participants.
- **Dans le temps** : disponibilité téléphonique du formateur. Reprise de contact à 6 mois par le biais d'une fiche d'évaluation.

### Modalités d'organisation

- **Lieux** : Marseille / Lyon et en entreprise sur commande.
- **Durée** : 14 h soit 2 jours.

### Nos coordonnées

#### FRAISSINET & Associés

3, Place Danton – 69003 LYON  
 ☎ 04 37 48 08 83 📠 04 78 71 75 68  
 Mail : [lyon@fraissinetetassocies.fr](mailto:lyon@fraissinetetassocies.fr)

54 Allée Turcat Méry – 13008 MARSEILLE  
 ☎ 04 96 10 04 10 📠 04 91 53 07 06  
 Mail : [marseille@fraissinetetassocies.fr](mailto:marseille@fraissinetetassocies.fr)

[www.fraissinetetassocies.fr](http://www.fraissinetetassocies.fr)

Retrouvez-nous également sur :

