

Un parcours d'acquisition des connaissances :

- Des formats de 3 à 12 mois
- De 3 à 9 capsules de 3h30 selon les parcours
- Pédagogie synchrone et asynchrone
- Formation, coaching et co-développement
- Modalités : en présentiel ou en distanciel, blended (y compris e-learning)
- Accès : sur-mesure en intra-entreprise
- Assistance technique et pédagogique pour accompagner le bénéficiaire pendant les étapes de son parcours

[Voir les tarifs](#)

LA PERSONA INSTITUT
FORMATION ET COACHING

Indicateurs de performance 2022 :

93%

Taux de satisfaction

74%

Taux de retour*

La qualité c'est la confiance renouvelée !

*Taux de retour aux questionnaires de satisfaction.

La prise de parole en public avec la méthode speak'in colors®

Accessibilité aux personnes handicapées

Vous avez un besoin spécifique d'accessibilité ? Contactez-nous à l'adresse suivante : contact@lapersona.fr pour étudier au mieux votre demande et sa faisabilité.

Moyens et méthodes pédagogiques

Formation 100% en présentiel. Techniques d'animation en pédagogie active. On privilégie l'exercice pour arriver au concept. Utilisation de cas pratiques, travail en sous-groupes pour favoriser les échanges et la réflexion.

L'usage de la vidéo est un vrai choix pédagogique accompagné. Un « jeu » est installé par le formateur et la vidéo devient un personnage dans une histoire qui rassemble tous les apprenants.

- La vidéo nous permet de montrer aux apprenants que leur trac ressenti ne se voit pas (maxi 10%).
- La vidéo nous permet de passer d'une posture de jugement à une posture d'observation.
- La vidéo permet de dissocier les peurs légitimes et les peurs illégitimes.
- La vidéo permet de mesurer concrètement les progrès sur le format.

Objectifs pédagogiques

- Maîtriser les 5 clefs de l'oralité et le langage non verbal
- Découvrir sa couleur authentique de prise de parole et comprendre ce que l'on renvoie aux autres
- Développer des techniques de préparation afin de diminuer le stress général et la peur de prendre la parole
- Construire un brief de conviction, un discours d'information, un discours occasionnel
- Se préparer à surmonter le trac avant une prise de parole

Public

Tout public

Prérequis

Pas de prérequis

Modalités d'évaluation

L'usage de la vidéo permet de mesurer concrètement les progrès, ce qui est fait/pas fait versus le concept exposé

PROGRAMME DE FORMATION

01 - Stress, peur, trac : comprendre son propre système de défense

- La parole, la relation et la peur.
- Le kit émotionnel de base.
- Le "sac à dos" de la parole.

Exercices

Deux tests personnalisés sur la nature de vos peurs, de votre stress et votre intelligence émotionnelle en situation d'oralité. Peurs Aidantes Non Aidantes **PANA™**, Stress et Système de défense **StressSD™**

02 - Les essentiels de l'oralité

- Le langage verbal, paraverbal et non verbal.
- Les cinq clés de l'oralité.
- A chaque clés ses vertus et ses limites.
- L'expression de nos émotions.
- L'oralité "à la française !".
- La structuration à l'anglo-saxonne

Exercice

Lecture incarnée et jeu des émotions

03 - Découvrir son authenticité d'orateur et sa zone HPL™ Haut Potentiel de Leadership

- Les quatre couleurs de la parole : tribun, conteur, didacticien ou instructeur
- La méthode ARROSE pour bien commencer son intervention.
- La verticalité et l'horizontalité de la parole.
- Le curseur de la parole.
- La découverte pour chacun de sa couleur de prise de parole.

Exercice

Analyse de vidéos d'orateurs au filtre speak'in colors®.

04 - Prendre la parole par tous les temps

- Le discours d'information, apprendre à transmettre un contenu avec clarté. Savoir centrer son intérêt et son énergie autour des messages clefs
- Le discours occasionnel, savoir valoriser une personne, un évènement, afin de donner de l'énergie au groupe, en mobilisant les émotions du groupe
- Le discours de conviction, afin de valoriser un projet, donner des directives et des orientations à des équipes

Exercice

Le podium ! Trois exercices ludiques et concrets pour trois situations d'oralité à dépasser

05 - Des techniques de préparation gagnantes

- Le mind mapping pour l'oralité, apprendre à transmettre un contenu avec clarté. Savoir centrer son intérêt et son énergie autour des messages clefs
- La répétition orale, afin d'installer la tonalité et les clefs de l'oralité sur la forme et le choix des mots clefs sur le fond
- L'usage de la vidéo, dans la préparation avec un simple téléphone portable pour l'installation de la tonalité et la signature

Exercice

Exercice de carte mentale pour la préparation et un exercice en support.

06 - Développer sa connaissance de soi pour une préparation mentale personnalisée

- Maîtriser les notions de stress, de peur et de trac pour soi-même
- Protocole de cohérence cardiaque
- Protocole de visualisation positive
- Protocole de méditation pleine conscience pour l'oralité

Exercice

Exercice de cohérence cardiaque pour l'oralité



Et vous, quelle est votre couleur ?



Modalités d'évaluation

L'évaluation est réalisée tout au long de la formation à travers différents moyens (mise en situation, training vidéo, quiz...).

Le stagiaire évalue sa progression et ses acquis à l'issue de la formation. L'intervenant valide la progression du stagiaire et précise les outils utilisés pour la validation des acquis.

Nous contacter

☎ 01.53.32.50.40

✉ contact@lapersona.fr

🌐 www.lapersona-institut.fr

Accompagnement de la
Connaissance à la Compétence
Au Poste de Travail