

# Prise de parole en public

## Objectif

- La prise de parole en public ne sera plus une épreuve mais **un plaisir et une opportunité** pour vous affirmer tout en développant **vos talents**
- Développez  **votre charisme** et donnez une nouvelle dynamique à  **votre communication**
- Développez  **votre impact** et optimisez vos interventions pour :  **convaincre, émouvoir, faire agir votre auditoire**
- Levez les freins pour  **s'affirmer**
- Développez  **votre posture** de bon orateur
- Gagnez en  **confiance en soi**
- Maîtrisez  **votre trac**
- Harmonisez  **votre geste, parole et émotion**
- Simulations filmées d'entretien, conduite de réunion, ...

## Communiquer pour séduire l'auditoire

- Fondamentaux de la communication verbale et non verbale
- La règle des 3P « d'Éric Berne »
- « La carte n'est pas le territoire »

## La préparation psychologique, physique et mentale

- Manager mon image et harmoniser : voix, regards, émotion par le "VAKOG"
- La verticalité, une posture essentielle pour la prise de parole en public
- Comment choisir le sujet et définir l'objectif de mon audience ?

## Charisme et confiance en soi

- Ma peur de parler en public ou le trac !
- Travail sur Mes freins de l'orateur
- Comment développer ma confiance en moi ?
- 12 clefs pour une bonne prise de parole en public




## Points forts :

**Démarches : Ludique** – mise en situation – technique du théâtre – **relaxation** et exercice de **respiration**. Jeux de rôles et prestations individuelles **filmés** – coaching collectif et individuel. Repartir avec un **passport** personnalisé du « **Meilleur orateur** »

Réf. : 103

Prix inter : 1.250,00 € HT

**Intervenant : J. Mouktafi**, coach   
professionnel Certifié PCC à l'international,  
Maître praticien NLPNL, Ennéagramme.  
20 années d'expérience opérationnelle en  
entreprises à l'international, CAC 40.

## Prérequis

Aucune connaissance particulière.

## Public concerné

Manager, Cadre, Directeur, Consultant, Salarié, Entrepreneur