

Prendre la parole en public

Le saviez-vous ?

Plus d'une personne sur deux, c'est la part de la population qui appréhende de s'exprimer devant une assemblée, selon le psychiatre Christophe André, auteur de "Psychologie de la peur". Une personne sur trois y renoncerait même carrément. Avec l'angoisse des serpents et celle du vide, la peur de prendre la parole en public serait l'une des plus courantes, toujours d'après le médecin. En France, on arrive sur le marché du travail sans avoir jamais été préparé à l'exercice. Aux Etats-Unis, champions de l'expression orale, les enfants s'habituent à parler devant les autres dès l'école primaire. Extrait de Capital.fr

Public

Artisans
Commerçants

Date

Lundi 23 mars
1 journée
de 9h15 à 17h30

Lieu

OGA Atlantic
57 Acti-Nord Beaupuy 3
La Gîte
Mouilleron-Le-Captif

Conditions

Prix : 48 € TTC
Déjeuner compris

Animation

Christine MOURON
ED'recrut'Communication

Objectifs

- Apprendre à s'exprimer avec aisance, clarté et cohérence devant un public.
- Gagner en efficacité, affirmation de soi et assurance.



Programme

- Les outils du savoir dire efficace.
 - Etre entendu : la voix, la gestion du souffle.
 - Etre écouté : l'intonation, la gestion des silences, le débit.
 - Etre compris : la règle des trois C (clair, concis, cohérent), le vocabulaire, la chasse aux négatifs et aux tics verbaux.
- Mobiliser ses ressources mentales et physiques.
 - Identifier les points forts de son image et ceux à améliorer.
 - Gérer le trac et ses émotions.
 - Techniques aidantes : visualisation positive, relaxation.
- La gestuelle pour capter l'attention.
- Préparer son intervention : de l'accroche à la conclusion.

Devenir plus créatif

... La substance blanche est responsable de la propagation des informations dans le système nerveux. La myéline qui entoure les axones et qui donne à cette structure sa couleur blanche est responsable de la conduction rapide du signal électrique. Dans une étude menée par une équipe japonaise, les connexions structurelles sont observées à l'aide de l'imagerie de diffusion, permettant d'analyser les fibres de substance blanche sur toute leur longueur et en particulier les régions suivantes : .../...