



# Exceller à l'oral

Être bonne oratrice ou bon orateur, c'est savoir s'exprimer clairement, trouver les bons mots au bon moment, s'adapter à son auditoire, argumenter, défendre ses idées et exposer ses projets, gérer ses silences ; regarder son auditoire en face et ne pas le fuir ; en somme **c'est exister au sein de la société, savoir se faire entendre, se faire comprendre, convaincre, avec ses mots, ses valeurs, ses humeurs.**

## Jour 1

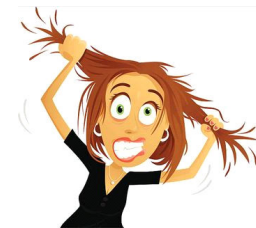
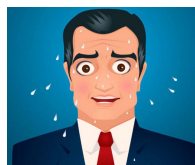
### Objectifs :

- ◆ Gérer son stress
- ◆ Préparer sa prise de parole
- ◆ Maîtriser sa voix et son para-verbal
- ◆ Maitriser sa posture et son non verbal

- ◆ 6 h en présentiel de formation
- ◆ Groupe de 4 à 6 personnes

**Prérequis** : aucun, si ce n'est avoir l'envie de se sentir à l'aise à l'oral pour transmettre ses messages

**Public concerné** : Tout public, de 7 à 77 ans



### Gérer son stress

- ◆ Comprendre les déclencheurs du stress
- ◆ Atténuer son stress : la pensée alternative
- ◆ Acquérir des outils pour faire face au stress
- ◆ Mise en situation : respiration, visualisation, relaxation

### Préparer sa prise de parole

- ◆ L'apparence en prise de parole
- ◆ Identifier son ou ses objectifs
- ◆ Connaître son auditoire
- ◆ S'organiser

### Maitriser sa voix et son para-verbal

- ◆ Les techniques de la voix
- ◆ Les éléments prosodiques
- ◆ Echauffement et exercices

### Maitriser sa posture et son non verbal

- ◆ Les techniques de la posture
- ◆ Exemple et démonstration de postures
- ◆ L'ancrage au sol
- ◆ L'entrée en scène
- ◆ La gestuelle, le regard
- ◆ La congruence

Informations sur la communication





# Exceller à l'oral

Une allocution qui part dans tous les sens ou mal adaptée en terme de durée, de fond et de forme, n'aura que peu de chance d'aboutir à une adhésion du public quant au message qui lui est délivré. Si le discours n'est pas convenablement structuré, le risque pour l'orateur est de perdre le fil et l'attention du public.

## Jour 2

### Objectifs :

- ◆ Structurer ses idées
- ◆ Structurer sa prise de parole
- ◆ Choisir un vocabulaire adapté
- ◆ Se préparer aux aléas

- ◆ 6 h en présentiel de formation
- ◆ Groupe de 4 à 6 personnes

**Prérequis :** aucun, si ce n'est avoir l'envie de se sentir à l'aise à l'oral pour transmettre ses messages

**Public concerné :** Tout public, de 7 à 77 ans



### Structurer ses idées

- ◆ Le PTOME
- ◆ Logos : raisonnement et logique
- ◆ Pathos : jouer sur les sentiments
- ◆ Ethos : crédibilité de l'orateur

### Structurer sa prise de parole

- ◆ Les structures classiques
- ◆ Structure de la conviction
- ◆ Le storytelling
- ◆ La structure du pitch

### Choisir un vocabulaire adapté

- ◆ Pourquoi enrichir son vocabulaire
- ◆ Conseils pour améliorer son vocabulaire
- ◆ La vulgarisation des messages
- ◆ Les figures de styles

### Se préparer aux aléas

- ◆ Envisager les questions
- ◆ Préparer des contre-arguments
- ◆ Utiliser humour et ironie

### Exercices et entraînement