



## PROGRAMME DE FORMATION

Stage : Coll-2

### PRENDRE LA PAROLE EN PUBLIC

2 jours – 14 heures

#### INTERVENANTE:

Karine SZEREMETA

#### PUBLIC(S), PREREQUIS & MODALITES D'ACCES A LA FORMATION:

Formation ouverte à tout professionnel : Manager, transversal, chef de projet et à toute personne amenées à communiquer devant un auditoire  
Pas de prérequis

Pour toutes les personnes en situation de handicap, Karine SZEREMETA a la possibilité d'adapter, dans la mesure du possible, les conditions d'accueil ainsi que le contenu de la formation en fonction du handicap.  
N'hésitez pas à me faire part de vos besoins éventuels à l'adresse suivante : [contact@karine-szeremeta.fr](mailto:contact@karine-szeremeta.fr)

**Tarif :** 600 € (collations incluses)

**Lieu & Dates :** voir site Internet « Calendrier & lieux des formations »

#### MODALITES PEDAGOGIQUES:

Apports théoriques (40%) et exercices pratiques – mises en situations filmées au libre choix des participants(es) et utilisation d'outils ludiques pour une meilleure appropriation des acquis théoriques (60%)

Utilisation de nombreux supports pour faciliter les échanges et les interactions.

Ressources pédagogiques mises à disposition des stagiaires.

Une attestation de fin de formation sera délivrée à l'issue de la formation.

#### MODALITES D'EVALUATION:

- \* Evaluation des acquis en cours de formation
- \* Evaluation de la satisfaction des stagiaires à la fin de formation

#### CAPACITE MINIMUM ET MAXIMUM:

Ouvert de 8 à 12 stagiaires

#### DESCRIPTION

Lors de réunions d'équipe, avec des partenaires professionnels ou lors d'un discours, la prise de parole est un exercice qui demande de s'exposer face aux autres. La crainte de perdre le fil de ses idées, de ne pas réussir à captiver son auditoire ou être face à des interlocuteurs « incisifs » apportent une pression complémentaire qu'il est important de savoir gérer afin de mener à bien l'objectif de la rencontre.

#### OBJECTIFS

- \* Soigner sa posture : se préparer mentalement et physiquement avant toutes interventions
- \* Préparer son « fil rouge » de manière attractive et cohérente
- \* Répondre efficacement aux questions « pièges » et garder le CAP lors de situations conflictuelles

#### PROGRAMME & METHODES PEDAGOGIQUES

##### Journée 1

Comment je vis ma prise de parole en public (ou quelle représentation j'en ai) ?

- ▶ *Temps de partages en sous-groupes – autodiagnostic*
- ▶ *Définition de ses besoins et de ses objectifs propres*

##### Les mécanismes du stress et leurs impacts sur le corps et le mental

- Définir ce qu'est le stress - ses mécanismes limitants et également ses sources de richesse
- Accueillir le stress pour mieux le surmonter
- ▶ *Scan corporel*

##### Le rôle du corps et du mental lors d'une intervention

- Soigner sa présence à Soi et à l'autre, la gestuelle, le regard
- Prendre soin de sa respiration, de son ancrage
- ▶ *Expérience : communiquer avec les gestes*
- ▶ *Visualisation positive en binôme*

##### Se préparer à une prise de parole en public

- Construire son intervention et son fil conducteur : les différents modèles de constructions
- Soigner son introduction et sa conclusion
- Préparer des points de rupture afin de dynamiser l'intervention
- ▶ *Préparer une intervention sur un sujet au choix*
- ▶ *Visionnage d'une vidéo illustrant le sujet puis partage d'expériences*

##### Journée 2

Prendre sa place : lancer et maintenir la dynamique de groupe

- ▶ *Mises en situation filmées pour se permettre d'expérimenter et s'autoévaluer*

Améliorer sa capacité d'écoute pour passer de « juste entendre » à « entendre juste » son ou ses interlocuteurs (trices)

Utiliser la maïeutique afin de mieux cerner la problématique ou/et accompagner son interlocuteur (trice) dans l'expression de ses besoins

- ▶ *Expérience de la photocopieuse*
- ▶ *Expérimenter l'art du questionnement lors d'une réunion*

Répondre de manière efficiente lors d'une situation conflictuelle en s'appuyant de la communication non violente

Adopter une attitude assertive : demander ou savoir dire non tout en prenant soin de la relation

- ▶ *Mises en situation filmées pour se permettre d'expérimenter d'autres comportements et stratégies*

Le programme des 2 journées peut être réajusté suivant les demandes émises par le groupe

Ce programme est proposé en individuel – me contacter



## PROGRAMME DE FORMATION

Stage : Indiv-1

### PRENDRE LA PAROLE EN PUBLIC

9 heures

Soit 3 séances de 3 heures

#### INTERVENANTE:

Karine SZEREMETA

#### PUBLIC(S), PREREQUIS & MODALITES D'ACCES A LA FORMATION:

Formation ouverte à tout professionnel : Tous salariés amenés à vivre un entretien professionnel  
Pas de prérequis

Pour toutes les personnes en situation de handicap, Karine SZEREMETA a la possibilité d'adapter, dans la mesure du possible, les conditions d'accueil ainsi que le contenu de la formation en fonction du handicap.  
N'hésitez pas à me faire part de vos besoins éventuels à l'adresse suivante : [contact@karine-szeremeta.fr](mailto:contact@karine-szeremeta.fr)

**Tarif « entreprise »:** 120 € / heure  
Me contacter si financement « individuel »

**Lieu & Dates :** me contacter

#### MODALITES PEDAGOGIQUES:

Apports théoriques (20%) et exercices pratiques – mises en situations filmées (80%)  
Utilisation de nombreux supports pour faciliter les échanges et les interactions.  
Ressources pédagogiques mises à disposition des stagiaires.

Une attestation de fin de formation sera délivrée à l'issue de la formation.

#### MODALITES D'EVALUATION:

- \* Evaluation des acquis en cours de formation
- \* Evaluation de la satisfaction des stagiaires à la fin de formation

#### CAPACITE MINIMUM ET MAXIMUM:

Ouvert 1 stagiaire

#### DESCRIPTION

Lors de réunions d'équipe, avec des partenaires professionnels ou lors d'un discours, la prise de parole est un exercice qui demande de s'exposer face aux autres. La crainte de perdre le fil de ses idées, de ne pas réussir à captiver son auditoire ou être face à des interlocuteurs « incisifs » apportent une pression complémentaire qu'il est important de savoir gérer afin de mener à bien l'objectif de la rencontre

#### OBJECTIFS

- \* Soigner sa posture : se préparer mentalement et physiquement avant toutes interventions
- \* Préparer son « fil rouge » de manière attractive et cohérente
- \* Répondre efficacement aux questions « pièges » et garder le CAP lors de situations conflictuelles

#### PROGRAMME & METHODES PEDAGOGIQUES

##### 1<sup>ère</sup> séance

Comment je vis ma prise de parole en public (ou quelle représentation j'en ai) ?

- ▶ *Autodiagnostic*
- ▶ *Définition de ses besoins et de ses objectifs propres*

##### Les mécanismes du stress et leurs impacts sur le corps et le mental

- Définir ce qu'est le stress - ses mécanismes limitants et également ses sources de richesse
- ▶ *Scan corporel*

##### Se préparer à une prise de parole en public

- Construire son intervention et son fil conducteur : les différents modèles de constructions
- Soigner son introduction et sa conclusion
- ▶ *Préparer une intervention sur un sujet au choix*

##### 2<sup>ème</sup> séance

Le rôle du corps et du mental lors d'une intervention

- Soigner sa présence à Soi et à l'autre, la gestuelle, le regard
- ▶ *Expérience : communiquer avec les gestes*

##### Expérimenter et améliorer sa prestation

Prendre sa place : lancer et maintenir la dynamique de groupe

Améliorer sa capacité d'écoute pour passer de « juste entendre » à « entendre juste » son ou ses interlocuteurs (trices)

Utiliser la maïeutique afin de mieux cerner la problématique ou/et accompagner son interlocuteur (trice) dans l'expression de ses besoins

- ▶ *Prestations filmées, auto feed-back et réajustements*

##### 3<sup>ème</sup> séance

Répondre de manière efficiente lors d'une situation conflictuelle en s'appuyant de la communication non violente

Adopter une attitude assertive : demander ou savoir dire non tout en prenant soin de la relation

- ▶ *Mises en situation filmées pour se permettre d'expérimenter d'autres comportements et stratégies*

Ce programme peut être réajusté suivant les demandes émises par le stagiaire