

PRENDRE LA PAROLE EN PUBLIC EN ENVIRONNEMENT SPST - LES FONDAMENTAUX

Réunion CSE, sensibilisation en entreprise, restitution devant une direction : la parole publique fait partie du métier, rarement de la formation initiale. Apprenez à gérer votre appréhension, à structurer vos propos de façon adaptée, à développer les axes qui créent de l'impact.

INFORMATIONS			PROGRAMME (2 JOURS)		EX012
Public Tout collaborateur en SPST, Nouveaux entrants		Modalités et tarifs - Inter-entreprises : 1 300€ HT (repas incl.) - Intra-entreprise : nous consulter			
Dates Consultez notre site web	Lieux - Paris - Régions - Sur site	Prérequis Aucun prérequis nécessaire			
Objectifs À l'issue de cette session, les participants sauront gérer leur appréhension et s'exprimer avec confiance devant un auditoire, structurer une intervention claire et adaptée à leur public, renforcer l'impact et la crédibilité de leur message par la voix, le corps et le regard, et interagir sereinement avec l'auditoire y compris face aux questions difficiles dans les situations de prise de parole propres aux SPST.					
Méthodes d'évaluation - Étude de cas collective - Quiz final		Méthodes pédagogiques - Apports structurés et interactifs - Études de cas concrets - Quiz d'évaluation			
Apprivoiser sa prise de parole : confiance et gestion du trac - Comprendre le trac : les émotions en jeu et leur rôle dans la communication. - Techniques de centrage : respiration, ancrage, prise de recul : différencier réaction et action. - S'exprimer avec confiance, dans le respect de soi et de l'autre : les bases de l'affirmation à l'oral.					
Construire une intervention claire et adaptée - Connaître son public et clarifier son objectif : informer, sensibiliser, convaincre. - Structurer son message : accroche, plan simple, messages clés, conclusion. - Formuler avec clarté : phrases courtes, mots justes, exemples concrets adaptés à l'auditoire.					
Voix, corps, regard : renforcer son impact - L'alignement verbal, émotionnel et corporel : être authentique et cohérent. - Travailler la voix (volume, rythme, silences), la posture, le regard et la gestuelle. - Techniques d'impact et de crédibilité : capter et maintenir l'attention.					
Interagir avec l'auditoire et s'entraîner en situation SPST - Écouter et rebondir : questions, objections, désaccords : répondre sans s'effacer ni agresser. - Garder la maîtrise dans les moments de tension : recadrer avec bienveillance. - Entraînements sur les situations types des SPST : animer une sensibilisation en entreprise, intervenir en CSE, présenter en réunion d'équipe ou en webinaire.					