

## PRENDRE LA PAROLE EN PUBLIC : TECHNIQUES ET ANCRAGE

### **Pôle d'activité**

COMPETENCES COMPORTEMENTALES

### **Formule**

Présentiel

### **Prix/participant**

250,00 €

### **Nombre max. de participants/session**

15

### **Prix/session réservée**

3.190,00 €

### **Prix/session sur-mesure**

Contactez-nous

### **Durée de la formation**

Deux journées de 7H

### **Personne de contact**

Djenaï PRAILLET Gestionnaire de dossiers clients

dpraillet@erap-gsob.brussels

## **Détail de la formation**

Prendre la parole en public est un exercice redouté par de nombreux professionnels de la fonction publique. Que ce soit face à une audience ou en ligne, ce n'est pas un exercice aisé. Il requiert des compétences narratives, des techniques de communication verbales et non-verbales, des capacités de leadership et une bonne confiance en soi. Une bonne présentation ne s'improvise pas. Elle se prépare. Savoir faire adhérer son équipe, savoir adopter une position de leader ou tout simplement savoir convaincre, savoir structurer ses propos, savoir aller à l'essentiel, savoir rebondir aux moments clés, savoir adapter son discours à ses objectifs, ses objectifs à son audience, tout cela nécessite un apprentissage et une expérimentation guidée. C'est ce qu'offre ce programme de formation qui s'inscrit dans la volonté de l'ERAP de contribuer au développement des compétences en leadership et en communication des agents des pouvoirs locaux et régionaux bruxellois.

## Objectifs

Au terme de la formation, les participants :

- Les participants auront pris conscience de leur style de présentation/communication verbale et non-verbale.
- Ils auront à leur disposition les clés pour bien préparer une présentation ou un discours face au public.
- Ils seront en mesure de mieux gérer leur stress, leur voix et leur posture.
- Ils seront capables d'utiliser les ressorts de leur intelligence émotionnelle et disposeront de quelques techniques pour capter et conserver l'attention de leur public.
- Ils auront amélioré la structure de leur discours et la clarté de leur expression.
- Ils seront capables de réagir avec plus d'aisance à des sollicitations inattendues ou agressives de leur public, ainsi qu'à leurs propres émotions.

## Public cible

Les participants proviennent d'organismes exerçant des missions d'utilité publique au sein de la Région de Bruxelles-Capitale, notamment des CPAS, des administrations communales ou des entités régionales ; plus d'information peut être communiquée à la demande, par email

## Certification

Non

## Méthodes pédagogiques

La formation est basée sur la pratique du discours. De multiples exercices d'expérimentation seront proposés, en même temps que des apports techniques/théoriques. Idéalement les séquences seront filmées et analysées dans une perspective constructive. Le formateur alternera les exercices (et feedbacks) collectifs et le travail en autonomie.

## Contenu

- Prendre conscience du pouvoir de la ponctuation et de la manière dont on peut aérer un texte pour capter l'attention de l'auditeur.
- Prendre conscience des éléments qui entourent le participant et comment il peut s'adapter à ceux-ci. Travail sur la posture

(comment on se tient face à une assemblée), sur le regard (à quel moment, on regarde son audience) et surtout sur le silence et le pouvoir que celui-ci peut lui donner pour capter l'attention de son public.

- Travailler sa posture dans des situations professionnelles parfois inconfortables : Un public qui tousse, un téléphone qui sonne, un retardataire, une personne qui chuchote, etc...et comment y faire face pour en faire un atout
- Manière de structurer un discours
- Exercices d'improvisation qui permettent d'appréhender certaines difficultés liées à la prise de parole en public
- Chaque participant sera filmé sur son discours écrit

## **Disponibilité au catalogue**

15/09/23 au 15/09/2024