

formation prise de parole en public version courte - block details

08:45
15m

Accueil

- Accueil & Installation des stagiaires : chevalets nominatifs, café...
- Emargement

GOALS

Mise en place

BACKGROUND

- Accueil & Installation des stagiaires : chevalets nominatifs, café...
- Emargement

09:00
10m

Introduction- Lancement de la journée

- Présentation de la formatrice
- Présentation du déroulé : contenu et horaires

GOALS

Lancement de la journée

INSTRUCTIONS

- Questions de compréhension des stagiaires
- Adhésion orale de leur part

BACKGROUND

Se présente

Présente le déroulé de la formation: contenu et horaires

Présentation du support pédagogique

09:10
20m

Faire connaissance et préciser les attentes des participants

Présentation des stagiaires :

- Poste occupé ?
 - Connaissances & expériences en lien avec la formation ?
 - Attentes par rapport à la formation ?
- => permettre à tous d'exprimer leurs attentes, leur vision du sujet de la prise de parole en public, des difficultés rencontrées.

GOALS

Faire connaissance et préciser les attentes des participants

INSTRUCTIONS

Prise de notes des attentes sur paper board par le formateur

BACKGROUND

Présente les consignes de présentation et du icebreaker aux participants

09:30
10m

Engager les stagiaires dans la formation

Définir les règles de fonctionnement du groupe

- en termes de prise de parole,
- confidentialité des échanges,
- bienveillance / non jugement,
- respect des horaires, usage du
- téléphone portable...

GOALS

Engager les stagiaires dans la formation

INSTRUCTIONS

Présentation et échanges sur des règles pré-définies ou co-construction en séance de règles de fonctionnement partagées

Accord oral explicite de chaque stagiaire sur les règles formalisée

BACKGROUND

Présente les règles de fonctionnement du groupe en termes de prise de parole, confidentialité des échanges, bienveillance / non jugement, respect des horaires, usage du téléphone portable...

09:40
15m

Module 1 : connaître les mécanismes du stress et du trac : Q/R d'intro

1-échanges / questions sur ce qui fait une prise de parole réussie.

2- qu'avez-vous raté à cause du stress dans une prise de parole ?

GOALS

Identifier l'importance des dimensions non verbales et paraverbales dans la PDP

INSTRUCTIONS

Posent deux questions et expliquent les règles du brainstorming :

1- qu'est-ce qui fait une prise de parole réussie ? => partager la réponse sur un post-it à déposer sur le mur

2- qu'avez-vous raté à cause du stress dans une prise de parole ? => prise de note des réponses sur paperboard

BACKGROUND

Répondent aux questions

Viennent déposer un post-it

Argumentent

09:55
15m

Le trac; différence stress et trac

théorie

"Le stress est, en biologie, l'ensemble des réactions d'un organisme soumis à des pressions ou contraintes de l'environnement, les stressseurs. Ces réactions dépendent toujours de la perception qu'a l'individu des pressions qu'il ressent." => dimension subjective

Qu'est-ce que cela implique pour la prise de parole en public

GOALS

Identifier les mécanismes du trac, du stress, la différence entre les deux et son impact sur la PDP

INSTRUCTIONS

Présente les mécanismes du stress et du trac, apporte un cadrage théorique, illustré de cas pratiques et illustrations concrètes

BACKGROUND

Questionnement oral des stagiaires par le formateur pour vérifier la bonne compréhension des points clés

10:10
10m

Qu'est-ce que je mets déjà en place ? Qu'est-ce qui me manque ?

Sur le support péda : les antidotes déjà utilisées par les participants - les inviter au fur et à mesure à ajouter les antidotes qu'ils peuvent utiliser (quand nous testerons les outils)

GOALS

Identifier les ressources déjà mobilisées pour vaincre son trac et son stress et énumérer les besoins restant à combler

INSTRUCTIONS

Invite les participants à renseigner les listes "Mes antidotes" et "Mes besoins" de leur support péda

Supervise les échanges en sous groupe

Invite les participants à compléter la liste "mes antidotes" au fur et à mesure de la formation (les outils que les participants pensent se réappropriés)

BACKGROUND

Questionnement oral des

stagiaires par le formateur pour s'assurer de la bonne compréhension de l'objectif de l'exercice

10:20
5m

Module 2 - Se préparer mentalement : la PM appliquée à la prise de parole en public. Echange d'intro : La préparation mentale : pour qui ? pour quoi ?

C'est quoi la PM pour vous ? Quel intérêt ?

GOALS

Pratiquer la préparation mentale appliquée à la prise de parole en public

10:25
10m

M 2-1 Comprendre ce qu'est la préparation mentale

Définition de la PM: tout le monde peut en faire

A quoi cela sert de faire de la "préparation mentale" (qu'est-ce qui se passe si je n'en fais pas ?)

Pourquoi on l'utilise de plus en plus ?

Quand utiliser la PM pour la prise de parole en public? (avant / pendant / après)

Le lien avec le stress (réduire la zone d'inconfort et d'incertitude)

Les bénéfices pour la prise de parole

Des compétences transférables (soft skills)

=> il s'agit de créer sa boîte à outils

GOALS

Identifier ce qu'est la préparation mentale et son intérêt pour la PDP

INSTRUCTIONS

-Demande aux participants de définir la PM

-Présente la PM :

>Définition de la PM: tout le monde peut en faire

>A quoi cela sert de faire de la "préparation mentale"

>Pourquoi on l'utilise de plus en plus ?

> Quand utiliser la PM pour la prise de parole en public? (avant / pendant / après)

>Le lien avec le stress (réduire la zone d'inconfort et d'incertitude)

>Les bénéfices pour la prise de parole

>Des compétences transférables (soft skills)

>Créer sa boîte à outils

Présentation d'illustrations concrètes : comment sont réappropriées les outils et techniques de la PM (hôpitaux, armée, communication...)

BACKGROUND

Noter les réponses des participants sur paperboard

Questionnement oral des

stagiaires par le formateur pour s'assurer de la bonne compréhension des points clés

10:35
5m

M 2-2 Les outils de la préparation mentale

J'ai mon objectif : je vais chercher les outils.

Issus de plusieurs disciplines.

GOALS

Expérimenter l'exercice de la "météo" pour se l'approprier dans le cadre de la PDP

INSTRUCTIONS

Présente

>les outils de la PM sont issus de plusieurs disciplines

Anime l'exercice et anime le debriefing

Explique l'intérêt de cet exercice

>La zone d'activation optimale

>S'auto-observer et se relaxer. >Développer son écoute interne et externe.

BACKGROUND

Questionnement oral des

stagiaires par le formateur pour s'assurer de la bonne compréhension des bénéfices de l'exercice

10:40
5m

Pratique de la météo

10:45
10m

A quoi sert la météo

La zone d'activation optimale

S'auto-observer et se relaxer. Développer son écoute interne et externe.

10:55
5m

Debrief

11:00
15m

Pause

11:15
10m

Se dynamiser

Au niveau musculaire

Respiration

GOALS

Expérimenter les techniques de dynamisation pour se les approprier dans le cadre de la PDP

INSTRUCTIONS

Anime la pratique et anime le debriefing

Explique l'intérêt de ces exercices

BACKGROUND

Questionnement oral des

stagiaires par le formateur pour s'assurer de la bonne compréhension des bénéfices de l'exercice

11:25
15m

Se relaxer

Au niveau musculaire (direct, indirect, schultz)

Respiration

GOALS

Expérimenter les techniques de relaxation pour se les approprier dans le cadre de la PDP

INSTRUCTIONS

Anime la pratique et anime le debriefing

Explique l'intérêt de ces exercices

>Au niveau musculaire (direct, indirect, schultz)

>Au niveau de la respiration

BACKGROUND

Questionnement oral des

stagiaires par le formateur pour s'assurer de la bonne compréhension des bénéfices de l'exercice

11:40
5m

MODULE 3 : Pratiquer la prise de parole en public devant un auditoire : se préparer en amont

Que mettez-vous en place pour VOUS préparer à une prise de parole ?

11:45
5m

La visualisation

Caractéristiques, effets bénéfiques et cas d'utilisation

GOALS

Expérimenter la technique de visualisation pour se les approprier dans le cadre de la PDP

INSTRUCTIONS

Anime la pratique et anime le debriefing

Explique l'intérêt de cet exercice

BACKGROUND

Questionnement oral des

stagiaires par le formateur pour s'assurer de la bonne compréhension des bénéfices de l'exercice

11:50
10m

Pratique

Exercice de visualisation d'un PDP programmé

12:00
5m

Debrief, questions

12:05
10m

Le geste conditionné

L'intérêt du geste conditionné pour l'ancrage d'une sensation aidante

Fonctionnement, principe.

GOALS

Expérimenter la technique de l'ancrage par un geste signal pour se l' approprier dans le cadre de la PDP

INSTRUCTIONS

Présente les caractéristiques, effets bénéfiques et cas d'utilisation de l'outil

Anime la pratique et anime le debriefing

Amène les participants à s'approprier l'outil

BACKGROUND

Questionnement oral des

stagiaires par le formateur pour s'assurer de la bonne compréhension des bénéfices de l'exercice

12:15
5m

Le dialogue interne

Caractéristiques, effets bénéfiques et cas d'utilisation

Le lien avec les croyances limitantes

GOALS

Expérimenter la technique de l'ancrage par un geste signal pour se l' approprier dans le cadre de la PDP

INSTRUCTIONS

Présente les caractéristiques, effets bénéfiques et cas d'utilisation de l'outil

Anime la pratique et anime le debriefing

Amène les participants à s'approprier l'outil

BACKGROUND

Questionnement oral des

stagiaires par le formateur pour s'assurer de la bonne compréhension des bénéfices de l'exercice

12:20
10m

Identifier ses croyances limitantes

Les exercices pour faire taire ses "petites voix"

12:30
1h 25m

pause

13:55
5m

Retour

- Accueil
- Emargement

14:00
10m

Exercice de reprise

14:10
10m

Module 4 Pratiquer la prise de parole en public devant un auditoire : juste avant

Que faites vous actuellement juste avant vos prises de parole ?

Quels outils que nous avons étudié pourraient être mobilisés ?

14:20
15m

Utiliser ses outils avant la prise de parole en public

L'hygiène de vie

En fonction de sa météo : se dynamiser, se détendre ou se réguler

Préparer sa voix (l'échauffer, faire des exercices de diction, préparer une bouteille d'eau)

Mettre en place les éléments de la routine

La dialogue interne

Les aspects techniques

La pré activation mentale : ses bénéfices

GOALS

Identifier les outils qui pourront être intégrés au programme d'entraînement

INSTRUCTIONS

Invite les participants à renseigner le programme d'entraînement du support pédagogique et à le faire évoluer à la suite de la formation

BACKGROUND

Questionnement oral des stagiaires pour s'assurer de la bonne compréhension de l'intérêt d'un programme d'entraînement

14:35
15m

Exercices

La voix : la faire porter, la respiration abdominale

Les exercices de dynamisation

Préparer son point d'ancrage

Phrase de motivation (ici, c'est chez moi...)

14:50
5m

La pré activation mentale

14:55
5m

Debrief, questions

15:00
5m

Module 5 Pratiquer la prise de parole en public devant un auditoire : pendant - Q/R d'intro

Quels sont les gestes à privilégier ? A éviter ?

15:05
15m

Développer son leadership

Communiquer une image positive : regard, posture ouverte, attitude bienveillante.

Instaurer un climat de confiance en posant sa voix (attention au débit).

Les différents messages non verbaux : attitude, gestuelle, regard, voix... Que faire de ses mains ? Où regarder ?

Valoriser et rythmer son discours pour renforcer son impact : la modulation de la voix, la respiration et les changements de ton

Partager ses convictions. Identifier son style. (Transmettre sa vision avec clarté et dynamisme. Garder son objectif en perspective.)

15:20
20m

Etude de cas en groupe

Demander aux stagiaires une prise de parole très courte : Identifier les bonnes attitudes, les comportements, les gestes, les postures à adopter et les pièges à éviter.

15:40
15m

pause

15:55
10m

maîtriser l'expression physique de ses émotions

Se relaxer, respirer, lâcher prise.

Renforcer ses appuis, son ancrage.

Prendre confiance, rester centré, faire redescendre la pression (prendre son temps, gérer les silences),

Reconnaître, accepter et canaliser ses émotions (se reconcentrer après avoir été déconcentré) Ne pas interpréter les comportements de l'audience

16:05
10m

Exercice de mise en pratique : le silence

Regarder chaque participant 10s en silence

Prendre un texte à lire, pauser un silence, prendre son temps. Savoir quelles intentions on met derrière le silence (j'ai un trou, besoin de me recentrer, besoin d'appuyer un message...)

16:15
5m

Module 6 Pratiquer la prise de parole en public devant un auditoire : après- Q/R d'intro

Comment capitalisez-vous vos réussites après une PDP ?

16:20
15m

Utiliser ses outils après la prise de parole en public

On se félicite (on s'applique le feedback sandwich !)

On focalise sur ce qui a fonctionné (verre à moitié plein)

Les bénéfices de l'erreur

On ajuste son plan d'action

Élaborer sa propre stratégie de réussite

16:35
10m

Le renforcement positif

Effet Pygmalion et effet Golem

16:45
5m

Debrief et questions

16:50
15m

QUIZZ

QCM : les recommandations et bonnes pratiques que vous transmettriez à une personne stressée par une prise de parole en public

GOALS

Évaluer la bonne compréhension des concepts clés, pratiques et outils étudiés en J1

17:05
15m

Préciser mon plan d'actions

Quelles sont les actions que vous allez mettre en oeuvre ?

17:20
10m

Evaluation à chaud de la formation

Lien QR code vers formulaire en ligne