

# Affirmer son aisance à l'oral

CO02 - COMMUNICATION

## DÉTAILS DE LA FORMATION

### + OBJECTIFS

- Savoir utiliser la couleur, la tessiture et le volume de la voix, la respiration, la gestuelle et regard, contrôler et évacuer le stress pour gagner en présence et en efficacité à l'oral

### + PUBLIC

- Toute personne s'exprimant en public et souhaitant se perfectionner

### + PRÉREQUIS

- Cette formation ne nécessite pas de prérequis.

### + DURÉE

- 2 jours, soit 14 heures

### + NOMBRE DE STAGIAIRES PAR SESSION

- 1 à 10 p. maximum par groupe

### + BUDGET

- Inter-entreprises : 360 € H.T / personne
- Intra entreprise : nous consulter

### + DÉLAI D'ACCÈS

- Nous consulter

### + MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

- Cours en face à face pédagogique
- Mises en situation par l'étude de cas pratiques
- Remise d'un support contenant le cours du module de formation suivi

### + MODALITÉS D'ÉVALUATION ET FORMALISATION À L'ISSUE DE LA FORMATION

- Enquête de satisfaction stagiaire
- Bilan formateur / formatrice
- Remise d'une attestation individuelle de formation
- Délivrance d'une grille des compétences
- Enquête de satisfaction client

#### Alliance Form'Action

13 rue de la Maladrerie  
Hameau Les Povots  
10210 CHAOURCE

] 03 25 40 16 53  
] 06 23 96 56 82



Alliance  
Form'Action  
Former, notre passion... et si nous la partageons ?

jf.lhoret@aformation.fr - www.aformation.fr

OF : N° 21 10 00647 10 - N° SIRET : 508 379 328 00042 - TVA FR : 12508379328  
AFA20CO02

# PROGRAMME DE FORMATION

## + TRAVAILLER SUR SES BLOCAGES ET SES INHIBITIONS

- Rester maître du jeu
- Acquérir de la confiance
- Exercices. Analyse

## + COMMUNICATION ET IMAGINATION : CAPTIVER SON PUBLIC

- Maîtriser son expression
- Illustrer sa communication
- Mesurer la force des images, en faire un atout
- Exercices. Analyse

## + DÉVELOPPER L'ASPECT LUDIQUE DE SON DISCOURS

- S'exprimer avec plaisir
- Jouer avec les mots, manier l'humour
- A travers un thème imposé, préparer une intervention. Correction. Analyse

## + TRAVAILLER LA COULEUR, LA TESSITURE ET LE VOLUME SONORE DE SA VOIX

- Améliorer sa diction, son intonation, son rythme
- Exercices. Analyse

## + LIBÉRER SON ATTITUDE ET SON EXPRESSION

- Utiliser les techniques respiratoires pour se décontracter et acquérir la concentration nécessaire
- Mieux utiliser sa gestuelle et son regard, savoir quoi faire de ses mains
- Gagner en présence en maîtrisant son comportement
- Contrôler et évacuer son stress

## + BILAN DE FORMATION