

## PRENDRE LA PAROLE AVEC AISANCE

### DÉVELOPPER SA CONFIANCE, C'EST ARRÊTER DE TOUT VOULOIR MAÎTRISER

#### OBJECTIFS :

- Comprendre les enjeux d'une prise de parole et savoir la préparer,
- Trouver son style et maîtriser les subtilités de la communication orale,
- Valoriser et rythmer son discours pour renforcer son impact,
- Rebondir sur l'imprévu pour répondre aux questions,
- Développer sa force de conviction.

#### COMPETENCES VISEES :

A l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- Gérer ses émotions pour s'exprimer clairement et sereinement,
- Mieux cerner ses qualités et ses axes de progression,
- Gagner en assurance dans sa prise de parole en se préparant corporellement et mentalement,
- Structurer son message et préparer le contenu de son intervention,
- Adapter son discours auprès d'interlocuteurs différents,
- Prendre la parole de façon authentique et convaincante.

#### PUBLIC :

- Toutes personnes souhaitant améliorer l'impact de sa prise de parole.
- Salariés, non-salariés ou demandeurs d'emploi.

#### PREREQUIS :

Sans prérequis.

#### OUTILS ET METHODES MOBILISES :

Méthode active et participative d'analyse des atouts, des potentiels mais aussi des freins à la communication du participant.  
Méthode originale, qui allie différents outils de communication dans leur complémentarité, à travers des jeux de communication, des techniques théâtrales, à partir des situations concrètes vécues par le participant.

#### DUREE :

**2 jours soit 14 heures.**

#### DATES DE FORMATION ET DELAIS D'ACCES :

Une planification semestrielle des actions de formations et du nombre d'inscrits est accessible.  
Prendre contact directement avec l'ASCAPE pour les prochaines sessions.

#### MODALITES D'ACCES :

- **Présentiel,**
- **Maximum 8 participants.**

#### LIEU DE REALISATION / ACCESSIBILITE :

ASCAPE ANGERS  
Espace Frédéric Mistral  
4 Allée des Baladins – 49000 ANGERS

**Formation accessible aux personnes à mobilité réduite et ouverte aux autres situations de handicap, nous contacter au préalable pour une étude personnalisée.**

Selon la demande, possibilité de réaliser la formation sur un autre lieu géographique.

## PROGRAMME DE LA FORMATION

### LA GESTION DES EMOTIONS :

- Identifier l'impact de sa communication verbale et non verbale,
- Reconnaître les manifestations du stress,
- Identifier les situations à risque,
- Favoriser une meilleure adaptation et une meilleure récupération,
- Apprendre des méthodes pour gérer ses émotions et développer des moyens d'actions.

### LA PRISE DE PAROLE :

- Mesurer l'impact du non verbal
- Être en accord entre ce que l'on dit et ce que l'on renvoie,
- Éviter la monotonie, rendre son discours vivant
- Identifier l'objectif de sa prise de parole et des idées fortes à développer,
- Structurer sa prise de parole,
- Garder le cap sur son objectif tout en étant à l'écoute,
- S'adapter à son public ou à son interlocuteur en développant son écoute pour mieux rebondir.

### MISE EN PLACE D'UN PLAN D'ACTION PERSONNALISÉ :

- Établir un bilan personnalisé et se fixer des objectifs concrets et réalisables,
- Faire le point sur les situations de communication vécues,
- Ajuster si besoin et renforcer les acquis.

## COUT DE LA FORMATION :

- Cout inter-entreprises : 910 € par participant
- Cout intra-entreprise : 2310 €

Organisme non assujetti à la TVA – Article 261-4a du CGI

## MODALITES DE FINANCEMENT POSSIBLES :

- Le plan d'aide de développement des compétences (OPCO),
- En autofinancement,
- Un financement entreprise.

Pour plus d'information, vous pouvez prendre contact avec l'ASCAPE.

## MODALITES D'EVALUATION :

L'acquisition des compétences se fera tout au long de la formation.

La formation fera l'objet d'une autoévaluation au début et à la fin de la formation et d'une évaluation par le formateur à l'issue de la formation.

Un certificat de réalisation sera remis au participant à l'issue de la formation. Cette formation ne fait pas l'objet d'un titre ou un diplôme.

## INTERVENANTE :

**Laurence BRUNEL** : Formatrice en communication depuis 2001 et spécialisée en techniques théâtrales, elle accompagne des femmes et des hommes de tous les secteurs d'activité à gagner en aisance, à s'affirmer dans les relations professionnelles et à savoir être authentique pour mieux communiquer.

Ses domaines d'intervention sont : la prise de parole en public, la gestion des émotions, la gestion des conflits, la confiance et l'affirmation de soi.

## NOUS CONTACTER :

02 41 60 43 20  
www.ascap49.org  
contact@ascap49.fr

