



FORMATION À LA PRISE DE PAROLE EN PUBLIC À NANTES

Libérez votre potentiel !

Richard HAMON, animateur & Mirta ROUX, Sophrologue

Prochaine session
7-8-9 décembre 2022

www.formation-prise-parole-public.fr

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Prendre la parole en public est un facteur de stress pour beaucoup d'entre nous. Mais c'est loin d'être une fatalité... Nous avons la possibilité de trouver en nous les ressources pour nous libérer des tensions inhibantes en nous reliant au plaisir. La formation que nous proposons s'appuie sur une pédagogie active qui alterne des mises en situation filmées et des exercices de sophrologie. Objectif : libérer son potentiel !

OBJECTIFS DE LA FORMATION

Développer ses capacités d'expression pour communiquer avec aisance.

- Surmonter son trac et mieux gérer ses émotions liées au stress
- Agir sur les leviers et freins qui influencent la prise de parole
- Renforcer sa communication verbale et non-verbale
- Préparer ses prises de parole en public
- Faire passer un message par une communication personnelle à fort impact

PUBLIC CONCERNÉ

La formation ne nécessite pas de pré-requis. Elle s'adresse en priorité à tout collaborateur amené à s'exprimer en public dans un cadre professionnel (présentations, réunions, entretiens, annonces, rapports...).

FORMATEURS

● **La formation est dispensée par deux professionnels expérimentés et spécialisés.**

Richard HAMON, formateur certifié en entreprises (titre CCI inventorié au CNCP), animateur de groupes, d'événements et conseil en communication.

Mirta ROUX, sophrologue (titre RNCP de l'école Esophro) et intervenante en entreprises (Nantes).

- La pédagogie proposée repose sur une démarche active avec des mises en situation destinées à faire progresser le stagiaire au fil de la formation.
- Les exercices pratiques et ludiques sont complétés par des apports théoriques et méthodologiques récapitulés dans un support remis en fin de formation.

DURÉE DE LA FORMATION

- **Des sessions sur trois jours**
- Soit **21 heures** réparties sur 3 jours
- **Horaires** : 9h-12h30 – 14h-17h30

PROCHAINE SESSION EN 2022 *

- **6, 7 et 9 décembre** (confirmation 3 semaines avant la session)

* Les sessions de formation sont ouvertes à partir de deux participants et ne peuvent excéder huit personnes.



LIEU DE LA FORMATION

- Nos sessions sont organisées dans des **lieux conviviaux** qui sortent du cadre habituel professionnel. Ils disposent de tout le confort d'accueil : aménagement intérieur de qualité, espace de pause, matériel audio-vidéo...
- Ils sont situés dans **l'agglomération nantaise**, accessibles par les transports en commun et proches d'un parking.
- En format intra-entreprise, la formation peut également être organisée **chez le client** en fonction de ses capacités d'accueil et de ses contraintes.

ÉVALUATION

- Débriefings individuels et collectifs sur les exercices pratiques, dont certains filmés
- QCM sur la validation des concepts théoriques et apports méthodologiques
- Remise d'attestations de réussite et de présence

COÛT

- **1 650 € HT** * par participant pour une session de trois jours
- Formation sur-mesure : nous consulter

* Les collations et repas du midi sont compris dans le coût.

CONTACT

Richard HAMON

contact@formation-prise-parole-public.fr

Tél. : 06 84 98 99 17

Plus d'informations sur : www.formation-prise-parole-public.fr

Richard Hamon
CONSEIL

Qualité et financement de la formation

Cette formation est proposée par **Richard Hamon Conseil**, organisme de formation déclaré auprès du préfet de région des Pays de la Loire sous le numéro 52440976444.

En cas de besoin de financement, le dossier sera porté par notre partenaire **IZIFORPRO**, organisme certifié « Qualiopi ». Ce nouveau référentiel national a été rendu nécessaire à l'accès au financement de la formation professionnelle par la « loi avenir professionnel » du 05 septembre 2018.

PROGRAMME DE LA FORMATION

Jour 1

SÉQUENCES DU MATIN

- **Présentation de la formation** : faire connaissance, préciser les attentes de chacun et les objectifs de la formation.
- **Présenter un invité** : un bon orateur est aussi quelqu'un qui sait écouter...
- **Se recentrer sur soi** : savoir s'écouter pour satisfaire ses besoins et agir !
- **Savoir dire « bonjour »** : de l'art de faire une bonne entrée en matière.

SÉQUENCES DE L'APRÈS-MIDI

- **Respirer et se mettre en énergie** : conquérir la bonne respiration et se libérer des tensions.
- **Préparer une intervention** : se poser les bonnes questions pour construire une intervention qui satisfasse vos objectifs
- **Faire un bilan de la journée** : évaluer l'expérience de chacun sur cette première séquence et finir par un exercice de relaxation. Demain est un autre jour...

Jour 2

SÉQUENCES DU MATIN

- **Gérer son stress** : prendre conscience de son stress et identifier les leviers pour agir.
- **Oser regarder et être regardé** : l'exercice de la balle regard pour se relier au public
- **Cadrer une intervention** : poser le cadre avec le T.O.M. et assoir sa posture d'orateur

SÉQUENCES DE L'APRÈS-MIDI

- **Se canaliser et renforcer sa confiance** : marcher pleinement conscient de soi pour être plus solide.
- **Faire passer son message (1ère !)** : gagner en impact avec une intention claire, un angle d'attaque précis et un récit structuré.
- **Faire un bilan de la journée** : la balle au bond

PROGRAMME DE LA FORMATION



Jour 3

SÉQUENCES DU MATIN

- **Renforcer sa concentration** : développer sa capacité de concentration et de lâcher-prise.
- **Faire passer son message (2ème !)** : réaliser une deuxième intervention avec les apports des deux premiers jours.

SÉQUENCES DE L'APRÈS-MIDI

- **Développer sa fluidité verbale** : quelques petits exercices pour stimuler la créativité et lâcher-prise.
- **Improviser une prise parole** : raconter une histoire en suscitant l'émotion chez l'auditoire.
- **Ouvrir des perspectives** : analyser ses points forts et axes de progrès pour se projeter dans une démarche de progrès durables

LES FORMATEURS



Notre démarche :

- La pédagogie proposée repose sur une alternance d'exercices de prise de parole et de sophrologie destinés à libérer le potentiel de chacun.
- La bienveillance et le plaisir du jeu sont au coeur de l'état d'esprit que nous souhaitons insuffler.
- Les exercices pratiques sont complétés par des apports méthodologiques récapitulés dans un support de formation numérique.

Mirta Roux - Sophrologue

Née en Argentine, Mirta Roux a tout d'abord travaillé dans la recherche scientifique à son arrivée en France. Son évolution personnelle l'a amenée à intégrer l'école de Sophrologie Esophro Nantes dont elle fait partie du jury d'évaluation. Elle accompagne aujourd'hui les personnes désireuses de trouver leur équilibre grâce à cette façon de considérer l'être humain comme un tout : conscience, corps, esprit et émotions. Une aide précieuse pour apprendre à gérer ses émotions et son stress lors d'une prise de parole en public.

Richard Hamon - Animateur

Formé à Sciences Com' et disposant d'une expérience de plus de 20 ans, Richard Hamon est un professionnel de la communication spécialisé dans l'animation de groupes et d'événements professionnels (tables rondes, conférences, ateliers...). Il intervient pour le compte des collectivités et des entreprises dans leur stratégie de relations publiques.

Parallèlement, il pratique le théâtre à la Compagnie du Café-Théâtre (Nantes) à partir d'écritures originales humoristiques (et parfois drôles...).

CONTACT

Richard HAMON

contact@formation-prise-parole-public.fr

Tél. : 06 84 98 99 17

www.formation-prise-parole-public.fr