



## Pré-requis

- > Aucun.

## Objectifs

- > Comprendre comment prendre la parole en public avec ou sans confiance en soi.

## Public

- > Salarié, non salarié, gérant, gérant non salarié, artisan, demandeur d'emploi.

## Compétences

- > Comprendre comment préparer sa prise de parole en public
- > Comprendre comment maîtriser sa prise de parole en public.

## Qualités - Aptitudes

- > Bonne gestion du stress.
- > Capacité de synthèse.

## Délai d'accès

- > Selon le calendrier en cours - Merci de prendre contact avec notre service.

## Durée

- > 1 jour soit 7 heures.

## Tarif

À partir de 40€HT/heure soit 48€TTC/heure en inter-entreprises - À partir de 750€HT/jour soit 900€TTC/jour en intra-entreprise - Nous consulter.

## Lieu

- > En nos locaux à Migné-Auxances. Possibilités en vos locaux sous conditions - nous contacter.

## Méthodes mobilisées

- > 100% face à face pédagogique.
- > Notre pédagogie est basée sur la mise en pratique de cas professionnels avec alternance d'apports théoriques et de mise en pratique informatique tout au long des modules afin de valider les acquis.
- > Chaque stagiaire travail sur un PC.
- > Support de cours inclus.
- > Intra-Entreprise ou Inter-Entreprises.
- > 100% Présentiel ou distanciel (visio) - Nous contacter.

## Contenu

### Une prise de parole maîtrisée

- > Qu'est-ce que pour vous une prise de parole maîtrisée ?
- > La préparation c'est 90% du succès !
- > De l'importance de la tonalité et du phrasé.

### Travailler la fluidité du propos

- > Exercices de prise de parole.
- > Des techniques faciles à retenir et à mettre en pratique.
- > Se détendre et améliorer sa concentration.
- > Pour une prise de parole réussie.

- > Éliminer/freiner le « trac » qui monte.

## Votre contact

**Amélie Bertin** - Assistante Administrative & Commerciale - Responsable de Session - Référente Handicap :

**a.bertin@gestic-formation.com**  
**05 49 52 55 04**

## Accessibilité



- > Nos locaux sont accessibles au public en situation de handicap.
- > Centre Handi-Accueillant.

« Selon le rythme de pratique, il faut de 1 à 3 mois pour acquérir solidement le contenu d'un déroulé pédagogique »

