Prise de parole en public

Programme générique en date du 23 décembre 2023. Il peut être adapté à vos besoins.

Présentation générale	Parmi les parcours variés que l'on retrouve dans les structures, la prise de parole peut s'avérer être une mission inconfortable à mener pour des personnes qui n'en ont pas l'habitude. Cette formation a pour intention d'offrir un cadre sécurisant pour se faire confiance, d'acquérir des outils pour se sentir à l'aise dans les prises de parole en public et de les expérimenter. Il s'agira d'identifier ses propres ressources, de connaître ses forces et d'améliorer sa posture afin d'élargir sa zone de confort, tout en acquérant des connaissances autour des prises de parole et des interactions humaines.
Pré-requis	aucun
Objectifs généraux	? Trouver sa légitimité en tant qu'orateur ou oratrice ? Gagner en confiance et en estime de soi ? Assurer sa posture lors de prises de parole ? S'adapter à son auditoire ? Penser et préparer sa prise de parole : contenu, pédagogie, ton
Objectifs opérationnels, pédagogiques, évaluables	? Trouver sa légitimité en tant qu'orateur ou oratrice ? Gagner en confiance et en estime de soi ? Assurer sa posture lors de prises de parole ? S'adapter à son auditoire ? Penser et préparer sa prise de parole : contenu, pédagogie, ton
Public concerné	personnes ayant à prendre la parole dans divers cadres : présentations publiques, rendez-vous institutionnels, animation de réunions
Modalités d'inscription et délai d'accès	géré par le/la client·e
Méthodes mobilisées	- Petite histoire Grande histoire - Exercices d'échauffement à l'écriture et à la prise de parole - Visionnage de prises de parole puis analyse - Groupes d'interview mutuelle - Débat boule de neige - Co-construction d'une « mallette anti-stress » - Saynètes d'improvisation
Ressources pédagogiques	- fiche technique pour la préparation de discours (trame, points de vigilance, pédagogie) - grille des 3 V de la communication (verbale, vocale, visuelle) - boîte à outils de la programmation neurolinguistique (PNL): boussole du langage, synchronisation...
Modalités d'organisation	2 jours : 9h-13h / 14h-18h (à adapter aux besoins et contraintes)
Matériel pédagogique	vidéoprojecteur et matériel de base (post-its, marqueurs, feuilles de paperboards et de brouillon)
Modalités d'évaluation	- exercices d'application au cours de la formation - questionnaire à la fin de la formation - auto-évaluation orale
Accessibilité des personnes en situation de handicap	L'accessibilité d'un organisme de formation doit répondre au principe d'égalité de traitement vis-à-vis des personnes en situation de handicap, établi par la loi Handicap du 11 février 2005. **Accès aux formations** À chaque personne son projet de formation adapté à ses besoins spécifiques. Nos formations et les locaux dans lesquels elles se déroulent sont accessibles à toutes et tous. En cas de besoin spécifique, n'hésitez pas à contacter la référente handicap de Coopaname : Carine Julien / of@coopaname.coop.

Programme de formation

Tarif indicatif	**Tarif par stagiaire** 682,5 € HT (819 € TTC) Soit 65 € HT (78 € TTC) de l'heure **Tarif pour un groupe d'une même structure** 1800 € HT (2160 € TTC) Soit 171,43 € HT (205,71 € TTC) de l'heure
Durée	10 heures et 30 minutes

Intervenant(e)

Hannah Beaumont

Formatrice d'éducation populaire

Comme beaucoup de militant·es, j'alterne différentes casquettes qui parfois se superposent : bénévole, élue, militante, salariée. Engagée depuis une quinzaine d'années dans le secteur associatif, je m'intéresse aux fonctionnements collectifs :
comment travailler ensemble dans une société qui nous pousse à la concurrence ?
comment mettre en œuvre les valeurs qui nous animent avec les contraintes qui nous entourent ?
comment exercer le pouvoir en favorisant l'expression de tou·tes ?

C'est pour collectivement répondre à ces questions que j'ai fondé en 2022 mon activité de formation et accompagnement au sein de Coopaname, où je suis entrepreneure salariée.

Ses réalisations

https://pl-formation.fr/precedemment-avec-peuple-lie/

Son CV
https://formation.coopaname.coop/wp-content/uploads/user_doc/hannah-beaumont/CV Hannah Beaumont - Peuple Lié.pdf

Site Web
https://pl-formation.fr/

Contenus

JOUR 1 - matin (9h-12h30)

- Se rencontrer et poser un cadre bienveillant

? Activité d'interconnaissance et de rencontre, récoltes des attentes et questionnements, règles de fonctionnement dans le cadre de la formation

- Se raconter pour construire ou renforcer sa légitimité

? Atelier qui mêle temps introspectif et temps collectif pour mettre en lumière ses propres ressources, aller chercher dans son parcours ce qui forge la personne qu'on est aujourd'hui, notamment dans son rôle d'administrateur·rice

- Préparer sa prise de parole

? À partir d'exemples réels (« Présenter sa structure devant une salle de classe », « Expliquer le projet associatif à un·e élu·e », etc.), les participant·es se rassembleront par deux pour préparer une prise de parole puis la partager au reste du groupe qui fera ressortir les points positifs et les points d'amélioration

- Présentation et retours du collectif

- Conclusion avec liste des bonnes pratiques et des choses à éviter

JOUR 1 - après-midi (14h-17h30)

- Parler en public

? Les participant·es s'approprieront les différents éléments qui constituent la communication (paroles, visage, corps, énergie) et identifieront des astuces pour mieux gérer leur stress

- S'adapter à son auditoire

? À partir de messages réels issus du module précédent « Préparer sa prise de parole », les participant·es se mettront en situation à l'aide de cartes « contexte », cherchant à ajuster leur prise de parole à chaque fois

- Conclure la journée

? Faire un mini-bilan des apprentissages de la journée

JOUR 2 - matin (9h-12h30)

- Se préparer pour le réel

? Ce module permettra de synthétiser ce qui aura été vu et expérimenté précédemment, en offrant la possibilité aux participant·es de construire la situation qu'ils et elles souhaitent expérimenter (message à passer, contexte). La mise en situation sera enrichie par les retours et impressions du collectif dans une démarche d'amélioration

- Faire le bilan et clôturer la formation

? Faire le point de ses propres apprentissages et un retour sur la formation

? Temps de transfert et perspectives pour envisager les suites à donner à cette formation