



« Prise de parole en public »

Public :

Tout public

Prérequis :

Savoir lire et écrire

Durée de formation :

35 heures

7 jours

Inscription :

Pour toute demande d'inscription, veuillez nous contacter au 07.68.42.78.51 ou par email : declic.hdf@gmail.com

Objectifs :

Développer la confiance en soi, maîtriser la communication analogique et digitale, captiver l'attention de l'auditoire, répondre aux interrogations avec précision et clarté, développer une posture professionnelle et l'incarner, convaincre et influencer positivement les interlocuteurs

Moyen et modalité :

Présentiel

Dans le cadre d'une formation en e-learning (projet prévu en 2023-2024). À l'issue de la période de formation le stagiaire se verra remettre son relevé de connexion certifié par le centre de formation pour contre-signature.

Moyens Techniques :

Tables, chaises, paper board, vidéoprojecteur, ordinateur

Moyens Pédagogiques :

Alternance de théorie et de cas concrets

Adaptation et suivi de la formation :

Un suivi de la formation et accompagnement seront réalisés tout au long de la formation. La formation pourra être adaptée pour palier à des difficultés majeures rencontrées par l'apprenant.



Évaluation de parcours :

Le contrôle de connaissances permettant de vérifier le niveau de connaissances acquis par les Stagiaires est effectué selon les modalités suivantes :

La mise en pratique des techniques apprises sous la supervision du formateur à chaque fin de module ainsi qu'une évaluation à mi et fin de parcours sous forme de questionnaires, bilans, quizz ou QCM à l'écrit ou à l'oral.

Délai d'accès :

Un délai minimum et incompressible de 14 jours entre l'inscription et l'accès à la formation est appliqué.

Handicap :

Toutes les formations dispensées à DECLIC sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Lors de l'inscription à nos formations, nous étudions avec le candidat en situation de handicap et à travers un questionnaire les actions que nous pouvons mettre en place pour favoriser son apprentissage. Pour cela, nous pouvons également nous appuyer sur un réseau de partenaires nationaux préalablement identifiés.

Évaluation du besoin :

Un questionnaire sera proposé pour analyser l'adéquation du besoin de formation avec les formations dispensées.

Le Prix :

1225 €

Contact :

GUFFROY Frédéric
declic.hdf@gmail.com
06.80.99.54.35

QUELQUES CHIFFRES:

Aucune session faite à ce jour, le tableau ci-dessous sera complété dès la 1ère formation.

promotions	Taux de satisfaction :	Taux d'admis :	Taux d'insertion à 6 mois :	Taux d'insertion à 2 ans :
------------	------------------------	----------------	-----------------------------	----------------------------



« Prise de parole en public »

PROGRAMME DE FORMATION DETAILLE

Objectifs :

Développer la confiance en soi
Maîtriser la communication analogique et digitale
Captiver l'attention de l'auditoire
Répondre aux interrogations avec précision et clarté
Développer une posture professionnelle et l'incarner
Convaincre les interlocuteurs

MODULE 1 : Préparer une intervention efficace : 14h

Séquence 1 : 3h30

Objectif : structurer sa prise de parole

Contenu :

- **Séance 1** : Adapter son sujet en fonction du public
- **Séance 2** : Préparer théoriquement son intervention (Rédaction, Power point,...)
- **Séance 3** : Appréhender les différents types de prise de parole
- **Séance 4** : Choisir les modalités d'intervention les plus adaptés

Séquence 2 : 3h30

Objectif : **Connaître les enjeux de la communication efficace.**

Contenu :

- **Séance 1** : Rappel des bases de la communication analogique et digitale
- **Séance 2** : Mesurer l'impact de la communication non verbale dans une prise de parole
- **Séance 3** : Identifier les canaux sensoriels préférentiels : VAKOG
- **Séance 4** : Utiliser les techniques de synchronisation

Séquence 3 : 3h30

Objectif : Permettre aux participants de mettre en place des outils de gestion du stress et des émotions facilitant la prise de parole en public

Contenu :

- **Séance 1** : Utiliser avec efficacité les outils de gestion des émotions (cohérence cardiaque, respiration abdominale, techniques de recentrage...)
- **Séance 2** : Utiliser les techniques théâtrales pour mieux gérer son stress

Séquence 4 : 3h30

Objectif : Mise en pratique des techniques apprises lors des séquences précédentes

Contenu : Exercices pratiques de prise de parole

...

Evaluation module 1

MODULE 2 : maîtriser les techniques de prise de parole :14h

Séquence 1 : 7h

Objectif : Apprendre à maîtriser les techniques de prise de parole

Contenu :

- **Séance 1** : Prendre conscience de sa façon de s'exprimer



- **Séance 2** : Développer l'estime de soi, la confiance en soi, l'affirmation de soi pour développer ses capacités d'improvisation.
- **Séance 3** : S'autoriser à se faire confiance en faisant appel à sa part créatrice.
- **Séance 5** : Apprendre l'écoute active pour mieux anticipation les questions

Séquence 2 : 7h

Objectif : Apprendre à utiliser le langage analogique pour améliorer la pertinence de son animation

Contenu :

- **Séance 1** : Utiliser la calibration pour mieux se synchroniser
- **Séance 2** : Travailler sur la voix (rythme, cadence, volume, silence, pause)
- **Séance 4** : Prendre conscience de l'importance du regard
- **Séance 5** : Mise en pratique des techniques abordées lors des séances précédentes

...

Evaluation Module 2

MODULE 3 : Mise en situation pratiques et expérimentations : 7H

Séquence 1 : 3h30

Objectif : Permettre aux participants de parler avec naturel et fluidité.

Contenu :

- **Séance 1** : Mise en jeu de techniques d'improvisation théâtrale
- **Séance 2** : Apprendre à construire et à utiliser les métaphores, les analogies, les paraboles...

Séquence 2 : 3h30

Objectif : Permettre au stagiaire de prendre conscience des axes de progrès et des points spécifiques à travailler

Contenu :

- **Séance 1** : Préparer sa prise de parole en public
- **Séance 2** : Gérer son stress avant, pendant l'intervention et lors des questions/réponses
- **Séance 3** : Mise en pratique filmée d'une intervention en mode réel

...

Evaluation Module 3



CV du formateur

GUFFROY Frédéric

declic.hdf@gmail.com

06.80.99.54.35

C'est en janvier 1986 que Frédéric découvre véritablement le monde de l'entreprise. En effet à cette époque la société Nord sécurité services basée à Lille recherchait un responsable des ressources humaines pour seconder le directeur des ressources humaines. Cette entreprise avait un effectif d'environ 300 personnes et les tâches managériales devenaient de plus en plus nombreuses et de plus en plus complexes. Il fallait non seulement planifier le personnel de cette entreprise de prestation de services mais aussi préparer les payes, assurer le recrutement et mettre en place des processus de formation.

En avril 1989 que Frédéric décide de quitter cette entreprise pour créer ce qui deviendra plus tard le centre de formation ADAPECO dont il assurera la direction et la gérance jusqu'en septembre 2010. Ce centre de formation était spécialisé dans les secteurs de l'insertion, de la santé au travail et de la prévention des risques psychosociaux, mais aussi dans le management et la communication. Pendant cette période, Frédéric continue de se former. Il devient maître praticien en PNL, formateur en communication non violente, formateur en analyse transactionnelle et se spécialise dans les techniques psychocorporelles. C'est également pendant cette période qu'il rencontre le théâtre et plus spécifiquement le théâtre d'improvisation. Il devient d'ailleurs en plus de ses activités de directeur et de responsable formation, formateur et comédien en théâtre d'improvisation, ce qui lui permet d'assurer dans les entreprises des sessions de cohésion d'équipe. (Team building).

Après avoir quitté ADAPECO, Frédéric devient maître de conférences à l'université d'Artois. Au travers de cette nouvelle fonction il assurera jusqu'en 2021 les enseignements liés au développement des compétences relationnelles, à la psychologie sociale, aux techniques de communication et à la gestion du stress. On lui demande également d'intervenir au département innovation pédagogique pour travailler sur les nouvelles approches pédagogiques et plus précisément sur « comment enseigner avec bienveillance ».

Aujourd'hui, Frédéric intervient en tant que formateur et consultant dans les entreprises de tous secteurs confondus, dans les collectivités territoriales ainsi que dans les établissements du secteur médico-social.

Son domaine d'expertise et celui de la communication bienveillante, de la gestion de conflits, de la prise de parole en public, du management, de la gestion du stress.

Sa deuxième activité, il l'exerce au sein de son cabinet de psychothérapie au centre paramédical des aubépines près d'Arras dans le Pas-de-Calais, où il reçoit en consultation des personnes qui souhaitent traiter une problématique. Pour cela il utilise les outils de la psychothérapie, de l'hypnose, de la sophrologie et de la méditation.

Qualifications :

Frédéric Guffroy est titulaire des qualifications suivantes :

- Master 2 en sciences humaines et sociales spécialité sciences de l'éducation et de la formation.
- Master 2 en prévention rééducation et santé
- D'une licence de psychologie du travail
- D'une licence activité physique adaptée et de santé
- D'un brevet d'État d'éducateur sportif
- D'un diplôme universitaire de sophrologie
- D'un diplôme de praticien en hypnose Ericksonienne
- D'un certificat de maître praticien en PNL
- D'une certification en analyse transactionnelle
- D'une certification en communication non violente
- D'une certification en médiation et gestion de conflits

Compétences :

- Formateur en évolution professionnelle
- Consultant
- Superviseur d'équipes
- Thérapeute (psychothérapie, hypnose, sophrologie et méditation)
- Animateur et formateur d'ateliers de théâtre d'improvisation et de cohésion d'équipes



CV du formateur

LEMAIRE Laurence

lemaire62223@free.fr

06.82.46.04.33

Après son baccalauréat Laurence compte tenu de ses aspirations, se dirige tout naturellement vers les métiers en lien avec les relations humaines et plus spécifiquement la psychologie. Elle prépare donc à l'université de Lille 3 une licence de psychologie qui pour des raisons personnelles se termine à la fin du DEUG de psychologie.

C'est en expérimentant plusieurs activités professionnelles très diverses qu'elle s'oriente par choix vers les métiers de la formation continue et de l'accompagnement individuel.

Au cours de ces expériences de formatrice et de responsable pédagogique qu'elle se forme aux différents outils de communication telle que la PNL et la CNV. En effet, ces différentes missions l'amènent très régulièrement à animer des réunions d'informations ou des présentations sous la forme de conférences.

Mais l'autre passion de Laurence est le théâtre et plus spécifiquement le théâtre d'improvisation clown. Cette discipline très spécifique requiert de grandes facultés d'adaptation et de lâcher prise.

Aujourd'hui, c'est au travers de cette activité qu'elle accompagne, dans le cadre des formations qu'elle propose, les personnes vers plus d'aisance relationnelles, vers plus de confiance en soi et par voie de conséquence vers plus de compétences professionnelles.

Laurence Lemaire partage donc son temps entre consultations, coaching et formations.

Qualifications :

- Master en ingénierie de formation
- DEUG de psychologie
- Maître praticien en PNL
- Formatrice en communication non violente (CNV)
- Titulaire d'un brevet d'État d'éducatrice sportive (BEESAPT)
- Maître praticien en hypnose Ericksonienne
- Diplôme universitaire d'alcoologie
- Former à la thérapie familiale et systémique
- Former à la psychothérapie et à la psychopathologie
- Titulaire du baccalauréat B

Compétences :

- Formatrice et consultante depuis 2001 en prise de parole en public et en gestion de conflits
- Chargé de cours à l'université depuis 2014 en communication, gestion du stress de confiance en soi
- Animatrice et formatrice d'ateliers de théâtre d'improvisation clown
- Travailleuse sociale de 2001 à 2010, chargé du suivi des personnes en grande difficulté d'insertion sociale et professionnelle
- Thérapeute depuis 2009 (psychothérapie, hypnose et alcoologie)