

AMELIORER SA PRISE DE PAROLE EN PUBLIC

VAINCRE SA TIMIDITE

Cette formation aborde des techniques simples pour mieux appréhender, gérer le stress et dépasser sa timidité lors des prises de parole en public.

PUBLIC : acteurs associatifs essonniens (hors adhérents)

FORMAT : 3 heures en visioconférence

OBJECTIFS :

Acquérir des outils concrets pour s'exprimer avec plus d'aisance et de confiance

PROGRAMME

1. Introduction

- Attentes et difficultés des participants face à la prise de parole et niveau de timidité

2. Comprendre la peur de parler en public

- Qu'est-ce que la timidité et l'anxiété liée à la prise de parole ?
- Identifier ses propres blocages (exercice rapide d'introspection)
- Effets physiques et mentaux du stress sur la prise de parole

3. Techniques pour vaincre la timidité

- Exercices de respiration et relaxation (pratique guidée)
- Technique de préparation mentale (visualisation positive, ancrage)
- Astuces pour s'entraîner efficacement (mini-prise de parole devant le groupe)

4. Les bases d'une prise de parole efficace :

- Structurer son discours : introduction, développement, conclusion
- Importance du langage corporel (posture, gestes, regard)
- Utilisation de la voix : rythme, volume, intonation

5. Mise en situation et feedback « retour »

- Prises de parole courtes sur un sujet simple (2-3 minutes par participant)
- Retour constructif des participants + formateur
- Conseils personnalisés

6. Conclusion/échanges/ressources

- Synthèse des points abordés
- partage de ressources complémentaires (livres, vidéos, exercices à faire chez soi...)
- Questions/réponses
- Clôture