

## Module P

# Prendre la parole en public

## Pré-requis

Un état d'esprit tout d'abord, qui passe par la volonté de s'entraîner : c'est accepter de se mettre en danger par la remise en cause de ses pratiques et comportements, prendre le luxe de se « tromper »... et d'y prendre du plaisir. Aucun autre pré requis demandé.

## Objectifs

- Savoir comment mettre en scène sa présence lors de prises de parole en public en assumant sa propre personnalité.
- Savoir gérer les interventions et différentes postures du public.
- Maîtriser les différentes formes d'aisance relationnelle dans les situations de communication.
- Maîtriser les automatismes pour concentrer toutes les conditions de réussite dans la pratique visant à placer la prise de parole en public comme un élément essentiel dans l'impact sur autrui.

## Durée

Chaque séance est collective et dure 1h45, animée par un·e entraîneur de Talents.

## Déroulé / contenu

- Prendre conscience de mon image et de mes propres freins :
  - Identifier les causes de difficultés d'expression : le bon orateur.
  - Définir les qualités de l'orateur charismatique.
- Développer ma présence scénique :
  - Utiliser le regard : contact.
  - Utiliser la voix : gestion du souffle et positionnement de la voix.
  - Maîtriser le non-verbal : silence et gestuelle.
- Capter mon auditoire :
  - Proposer une accroche percutante.
  - Adopter une attitude assertive.

- Prendre la parole sans stress :
  - Gérer stress et trac : me préparer mentalement.
  - Apprendre à me recentrer.
- Interagir avec le public : gérer dérangements et objections :
  - Mener une session de questions/réponses : à qui donner la parole ?
  - Maîtriser l'écoute, le questionnement, la reformulation.
  - Rebondir face aux déstabilisations et critiques.
- Mises en situation à partir de thèmes de la vie professionnelle courante, adaptés aux cibles

## Méthodes mobilisées

Simulations (mises en situation) issues des cartes de la méthode pédagogique « La Péniche des Talents » - Module P

## Modalités d'évaluation

Rencontre avec un entraîneur de la Péniche des Talents pour l'élaboration du parcours de formation et mesure de l'état d'esprit du Talent (qui passe par la volonté de s'entraîner).

L'évaluation des acquis se fait tout au long de la session au travers des ateliers et des mises en pratique. Une évaluation à chaud sur la satisfaction des stagiaires est réalisée systématiquement en fin de session à partir de l'appli « LES TALENTS ».

En fin de parcours, une rencontre est organisée avec le directeur et/ou un entraîneur pour évaluer la satisfaction du Talent et l'atteinte des objectifs fixés.

## Modalités et délais d'accès

### **Pour vous rendre à La péniche Saint Louis :**

Lieu : Péniche Saint-Louis face au 35, Bd Griffoul Dorval – 31400 Toulouse. Au niveau de la passerelle piétonne des Soupirs.

Arrêt de bus ligne 27 face à la Péniche

Parking Allées Paul Sabatier à 2 min. à pied

Métro François Verdier à 10mn

### **Pour intégrer un parcours d'entraînement :**

1 : Rencontrez un responsable du lieu

2 : Rendez-vous avec un entraîneur

3 : Signez la convention

4 : Entraînez-vous !

5 : Évaluez vos progrès

### **Pour nous rencontrer : (contact en bas de page)**

Qu'importe la manière, de visu, sur place, dans la rue, par téléphone, en Visio, que vous soyez salarié.e, en recherche d'emploi, manager, DRH, Dirigeant... rien ne vaut le contact, l'accueil est notre marque de fabrique. La performance prend sa source dans la relation, d'abord. Amorçons-la ensemble, pour un renseignement, une visite des lieux, une question technique, d'argent, de contenu pédagogique, d'ordre personnel... Un.e des membres de notre équipage prend tout le temps disponible pour vous écouter et vous entendre.

Après nous avoir rencontrés, vous pouvez commencer à vous entraîner en moins d'une semaine.

## Accessibilité aux personnes handicapées

La péniche Saint Louis à Toulouse respecte la réglementation d'accessibilité aux personnes à mobilité réduite. Pour toute question relative au handicap, quelle qu'en soit la nature, contactez notre référent handicap : Jean-Marc Lasserre : jean-marc.lasserre@lapenichedestalents.fr

## Tarif

Le prix global de l'abonnement mensuel est de 99€ HT / mois, comprenant un accès illimité aux modules faisant partie du parcours sélectionné par l'abonné.

## Contacts

Fondateur / Responsable Pédagogique et Référent Handicap / Entraîneur des Talents :  
Jean-Marc Lasserre – 06 11 56 65 17 – jean-marc.lasserre@lapenichedestalents.fr

Fondateur / Responsable Qualité et Amélioration continue / Entraîneur des Talents :  
Patrice Kermarrec – 06 98 00 25 32 – patrice.kermarrec@lapenichedestalents.fr