



Prendre la parole en public

Révéler sa qualité de présence

- Prendre conscience de ses atouts
- Agir par le mental sur le physique et par le physique sur le mental pour rester au mieux soi-même
- Affirmer son style

Identifier les caractéristiques de sa voix et savoir la travailler

- Maîtriser le rythme, le débit, le placement
- Utiliser le silence
- Prendre conscience de la puissance de la voix sur la maîtrise de ses émotions

Avoir une parole au service de son message

- Structurer le message
- Respecter les lois de la communication verbale
- Savoir débiter une prise de parole
- Transmettre ses messages de façon claire et impactante
- Capter l'attention

Augmenter sa confiance en soi avant ou pendant la prise de parole (ou 1 entretien)

- Développer les techniques de relaxation dynamique à partir de la respiration
- Trouver son point d'ancrage (Les niveaux de Dilts)
- Canaliser à partir d'appuis physiques
- Transformer le trac en facteur incontournable de réussite
- Engager la notion de plaisir



Durée : 2 jours

Découvrez tous nos modules en
Communication

Mieux se connaître pour mieux
communiquer avec les Profils de
Diamant

Développer son leadership

Animer ses réunions avec
conviction

Convaincre son auditoire

Prendre la parole en public

Réussir son pitch de
présentation

Nos spécialisations

Communication

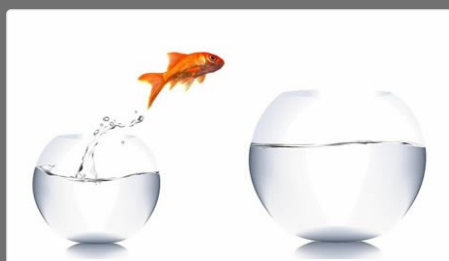
Management

Développement
commercial

Accompagnement
des collaborateurs

Cohésion
d'équipe

Accompagnement
du dirigeant



ADF Performance

Sandrine DAVID
sandrine.david@adfperformance.fr
07 86 14 70 19

11 chemin du pont de l'Eau Bourde
33610 CESTAS



Quand tu veux construire un bateau, ne commence pas par rassembler du bois, couper des planches et distribuer du travail, mais réveille au sein des Hommes le désir de la mer grande et belle. (St-Exupéry)