

# Efficacité professionnelle :

# Développement personnel : Prendre la parole en public

## formation

### Objectifs

- Apprendre à structurer son discours, choisir les mots appropriés et utiliser des techniques de rhétorique pour captiver l'audience.
- Acquérir des techniques de gestion du stress pour maintenir une présence confiante et calme pendant la prise de parole en public.
- Comprendre l'importance du langage corporel et apprendre à utiliser des gestes, expressions faciales et postures appropriés pour renforcer le message.
- Développer des compétences pour engager l'auditoire, répondre aux questions de manière pertinente et créer une connexion avec les participants.

### Programme

#### Introduction au Développement Personnel en Communication

- Importance du développement personnel dans la prise de parole en public
- Objectifs de la formation et attentes des participants
- Contexte professionnel et social de la communication orale

#### Structure du Discours

- Principes de construction d'un discours clair et captivant
- Introduction, développement, conclusion : les éléments clés
- Utilisation d'anecdotes, d'exemples et de supports visuels

#### Communication Verbale

- Choix des mots et du ton en fonction de l'auditoire
- Évitement des obstacles linguistiques et jargon professionnel
- Techniques pour rendre le discours plus vivant et intéressant

#### Gestion du Stress

- Compréhension des sources de stress liées à la prise de parole en public
- Techniques de relaxation et de respiration pour gérer le stress
- Préparation mentale et gestion des émotions

#### Langage Corporel et Gestuelle

- Impact du langage corporel sur la perception de l'orateur
- Maîtrise de la gestuelle pour renforcer le discours
- Utilisation de l'espace et du regard pour captiver l'auditoire

#### Interaction avec l'Auditoire

- Création d'une connexion avec l'auditoire
- Techniques d'écoute active et de réaction aux réactions de l'auditoire
- Gestion des questions et des interventions pendant la présentation

#### Pratique de la Prise de Parole en Public

- Exercices pratiques de discours devant le groupe
- Retours constructifs et conseils individualisés
- Amélioration progressive des compétences en prise de parole

#### Études de Cas et Retours d'Expérience

- Analyse d'études de cas de prises de parole réussies et difficiles
- Partage des retours d'expérience entre les participants
- Identification des bonnes pratiques et des astuces efficaces

#### Évaluation et Suivi du Développement Personnel

- Évaluation des progrès réalisés tout au long de la formation
- Auto-évaluation et identification des domaines d'amélioration
- Plan de suivi personnel pour maintenir les compétences acquises

#### Intégration des Compétences dans le Milieu Professionnel

- Transfert des compétences développées lors de la formation dans le contexte professionnel
- Intégration des techniques de prise de parole en public dans les présentations professionnelles
- Sensibilisation à l'impact positif sur la carrière professionnelle

### détails de la session



**Date limite D'inscription**  
12 aout 2024



**Dates**  
du 13 aout 2024 - 08:30 au  
14 aout 2024 -17:00



**Durée**  
02 jours



**Tarif**  
250 000 FCFA HT



**Lieu**  
SIÈGE ITTE GROUP  
Dakar/Sénégal



**contact**  
[contact@itteconsulting.com](mailto:contact@itteconsulting.com)  
+221 33 827 76 72 - 77 703 69 69

« L'offre intègre la pause café , le déjeuner et la location de la salle de formation.»

### Publics

Cette formation s'adresse à toute personne souhaitant améliorer ses compétences en prise de parole en public, que ce soit dans le cadre professionnel, académique ou associatif.

s'inscrire



catalogue formation de ITTE

2024

#### NOS ACCRÉDITATIONS



[www.itteconsulting.com](http://www.itteconsulting.com)  
[contact@itteconsulting.com](mailto:contact@itteconsulting.com)  
33 827 76 72 - 77 703 69 69