

# PRISE DE PAROLE Et COMPORTEMENT PERSONNEL

Comportement personnel - Gestion du Trac  
Spécialiste de la communication orale en entreprise

Nous conjugons Expérience et Qualité  
Pour vous aider à prendre efficacement la parole



Claire BLEIN



**Apprenez à vaincre le trac et communiquer avec aisance.**

Notre Organisme est Déclaré auprès de la Préfecture de région  
sous le n° 82-0100892-01

Tel : 04 74 14 07 90 Mail : [info@grand-oral.fr](mailto:info@grand-oral.fr) Fax : 04 74 14 07 91

GRAND ORAL Les Métras 01400 ABERGEMENT CLEMENCIAT s.a.r.l au Capital de 10 000 € Siret 478 466 626 00015  
RCS Bourg en Bresse 478 466 626 - APE 8559A - TVA Intracommunautaire : FR 01478466626

Programmes détaillés des stages. Informations. Inscriptions sur notre site Internet : [www.grand-oral.fr](http://www.grand-oral.fr) Page 1

# Stage Spécial Lycéens et Etudiants

## Objectifs :

Etre à l'aise pour prendre la parole, et convaincre un jury.  
Acquérir durablement les techniques d'expression orale.  
Apprendre à gérer son trac et ses émotions.  
Adopter un comportement personnel lors de prises de parole.

**Participants :** groupe de 6 personnes maximum

**Lieu :** Grand Oral – Les Métras 01400 Abergement Clémenciat

## Dates 2011:

9 mars  
10 mars  
3 mai  
4 mai

## Tarif :

Le **tarif Spécial Etudiants** est de **230€TTC** la journée de 7 heures

(y compris fournitures : boisson, crayon, fiches cartonnées, frais techniques vidéo).  
Repas non compris.



Tel : 04 74 14 07 90 Mail : [info@grand-oral.fr](mailto:info@grand-oral.fr) Fax : 04 74 14 07 91

GRAND ORAL Les Métras 01400 ABERGEMENT CLEMENCIAT s.a.r.l au Capital de 10 000 € Siret 478 466 626 00015  
RCS Bourg en Bresse 478 466 626 – APE 8559A – TVA Intracommunautaire : FR 01478466626

Programmes détaillés des stages. Informations. Inscriptions sur notre site Internet : [www.grand-oral.fr](http://www.grand-oral.fr) Page 2

## **PROGRAMME DE FORMATION**

**9h00/12h30 - 14h00/17h30**

Accueil à partir de 8h30

Les pauses du matin et de l'après-midi sont déterminées en fonction de l'avancement du cours.

### **Mise en place des points d'ancrage pour être à l'aise en public.**

#### **Positions et attitudes : le charisme.**

Utilisez les bonnes techniques.

Ce sont les bases de la prise de parole.

Nombreux exemples de bonnes ou mauvaises attitudes

*Exercices*

#### **Etablissez le contact.**

Sachez animer votre intervention en réunion avec vos atouts.

*Cas pratiques*

#### **Votre accordéon intérieur joue pour vous.**

De nos respirations naturelles, laquelle utiliser pour une bonne communication.

Apprenez à maîtriser votre souffle pour l'utiliser comme une force intérieure.

*Pratique de respiration*

#### **Les attitudes non verbales**

Les gestes parlent, sachez les utiliser.

Votre conviction n'est pas seulement verbale

#### **Le visage est l'un des outils de notre communication.**

Prendre la parole, c'est s'ouvrir aux autres.

Voulez-vous attirer la sympathie ?

#### **Positionnez et maîtrisez votre voix**

Coaching personnalisé pour son placement.

Utilisez tous les outils de la voix, au service de la conviction.

*Pratique personnelle*

**Trainings permettant de mieux repérer ses atouts naturels et de les perfectionner au service de sa personnalité.**

## **DEJEUNER**

**Tel : 04 74 14 07 90. Mail : [info@grand-oral.fr](mailto:info@grand-oral.fr) Fax : 04 74 14 07 91**

GRAND ORAL Les Métras 01400 ABERGEMENT CLEMENCIAT s.a.r.l au Capital de 10 000 € Siret 478 466 626 00015

RCS Bourg en Bresse 478 466 626 - APE 8559A - TVA Intracommunautaire : FR 01478466626

Programmes détaillés des stages. Informations. Inscriptions sur notre site Internet : [www.grand-oral.fr](http://www.grand-oral.fr) Page 3

## Préparer son exposé : les bonnes questions à se poser.

### Délivrer son discours

Comment écrire son texte ? la bonne méthode

Lire ou ne pas lire ? Comment être naturel et ne rien oublier au passage ?

### Exercices pratiques.

Au choix, selon les besoins du participant : L'intervention face au Jury ou les bases de la confiance en soi

#### Le trac

Qu'est-ce que le trac : peut-on et doit-on le combattre ? Ses symptômes.

Comment gérer ses émotions face à un auditoire.

Méthodes de résorption du trac.

### Exercices pratiques.

#### « Le Grand Oral »

Le participant bénéficie de 6 à 10 minutes pour une intervention et mettre en pratique ses acquis.

Il s'agit d'une mise en situation de communication

L'intervention est filmée

Visionnage de l'intervention et critiques.

Une analyse, une évaluation personnelle et un bilan des points forts et des points faibles du participant sont réalisés par le formateur.

Tel : 04 74 14 07 90 Mail : [info@grand-oral.fr](mailto:info@grand-oral.fr) Fax : 04 74 14 07 91

GRAND ORAL Les Métras 01400 ABERGEMENT CLEMENCIAT s.a.r.l au Capital de 10 000 € Siret 478 466 626 00015

RCS Bourg en Bresse 478 466 626 - APE 8559A - TVA Intracommunautaire : FR 01478466626

Programmes détaillés des stages. Informations. Inscriptions sur notre site Internet : [www.grand-oral.fr](http://www.grand-oral.fr) Page 4