



Intelligence Emotionnelle & Prise de Parole en Public

FORMATRICE : Julie SAUCEROTTE



Titulaire d'un Doctorat en Pharmacie et d'un diplôme de Sophrologue RNCP, j'ai souhaité mettre mes connaissances en Neurosciences et Intelligence émotionnelle au service de la Santé et de la Performance des entreprises. Apprivoiser son stress est indispensable pour devenir un bon orateur. J'ai fait plusieurs années de théâtre, dont 2 à un niveau professionnel (Laboratoire de l'Acteur à Paris – Hélène Zidi). Je suis aujourd'hui formatrice et conférencière.

J'ai créé LUMEN en 2021, Organisme de Formation Professionnelle spécialisé dans le développement des compétences relationnelles et comportementales. J'enseigne la communication interpersonnelle sous toutes ses formes, qu'elle soit au sein des équipes, en relation client, ou encore pour savoir se présenter devant un public.

Je m'appliquerai à vous donner mes meilleurs outils de comédienne et conférencière à travers cette formation pour vous apprendre à dynamiser vos présentations, pitches, réunions, discours afin de rendre vos prises de parole inoubliables !

Des techniques issues de la sophrologie viendront enrichir le programme afin de vous apprendre à gérer votre trac.

INTELLIGENCE EMOTIONNELLE

L'IE est la capacité à identifier, comprendre et maîtriser nos émotions.

C'est une vraie compétence qui s'apprend et s'entraîne. Elle permet de développer une meilleure compréhension de nous-même et de nos interactions avec les autres, mieux communiquer et mieux gérer notre stress.



PROGRAMME DE FORMATION

Durée :

2 journées de 7h en présentiel

Objectifs de la formation :

- Identifier, comprendre et maîtriser ses émotions
- Savoir gérer son trac et gagner en confiance
- Maîtriser sa communication non verbale : posture et gestuelle
- Maîtriser sa voix : débit, ton, volume, articulation...
- Savoir structurer son discours pour gagner en impact

Prérequis :

Aucun

Public cible :

Entreprises : Dirigeants, managers, collaborateurs, personnalités politiques

Méthodes pédagogiques :

La démarche est basée sur la pédagogie active afin de mobiliser les potentiels de chacun. Construit sur une méthodologie inductive et applicative, l'apprentissage sera établi en collaboration avec le participant qui devient lui-même acteur de sa formation et expérimente dans le vivant.

- Apports théoriques et méthodologiques
- Pédagogie active et ludique : mises en situation et exercices pratiques
- Animation par un formateur comédien
- Entraînements face caméra et debrief à l'image



PROGRAMME

JOUR 1

Matin :

Les fondamentaux de la Prise de Parole en Public

- La rhétorique selon Aristote - Les composantes de l'art oratoire
- Définir son personnage orateur
- Maîtriser le langage corporel : Gestuelle, Posture, Respiration...
- Maîtriser le langage para-verbal : ton de voix, rythme, volume...
- Exprimer l'émotion qui accompagne un message

Après-midi :

Savoir maîtriser son trac lorsqu'on parle en public

- Définition du stress et du trac
- Comprendre le fonctionnement du cerveau et des émotions grâce aux neurosciences
- Conséquences du stress sur notre langage verbal, para verbal et corporel
- Connaître des techniques de relaxation rapide
- Intelligence émotionnelle : Gérer ses émotions et les utiliser efficacement
- Créer et ancrer un état ressource pour avoir du charisme en toute situation

JOUR 2

Matin :

Savoir structurer son message

- Questions fondamentales à se poser pour présenter un sujet
- Bien définir sa cible pour mieux l'impacter
- Techniques pour bien introduire un discours : l'accroche
- Principes pour scénariser un récit et raconter une histoire : le storytelling
- Techniques pour bien conclure un discours

Après-midi :

Entraînement face caméra et débrief à l'image

- Prendre conscience de son image
- Évaluer ses perspectives de progression avec objectivité
- Développer son charisme et sa confiance en soi