

## POUR QUI ?

Les personnes pouvant être amenées à prendre la parole devant un groupe dans l'exercice de leurs fonctions et de sa vie associative.

## PRÉ-REQUIS :

Avoir une petite expérience d'expression devant un groupe.

## EFFECTIF :

De 6 à 15 personnes

Le CROS Île-de-France se réserve le droit d'annuler la session si le nombre de participants est insuffisant.



90€\* TTC



26 novembre 2019



9h30 – 17h30 (7 heures)



CROS Île-de-France  
Accès **Cité Universitaire**  
1, rue des Carrières, 94250 Gentilly



\* Ce prix s'adresse uniquement aux bénévoles et aux salariés ne bénéficiant pas de prise en charge par un OPCO\*\*.

## OBJECTIFS

1. Donner à chaque participant les moyens :
  - a. De vaincre le trac, d'avoir le courage de se lever et de prendre la parole, d'atténuer l'expression de sa pensée
  - b. De savoir convaincre, de limiter les maladresses, l'embarras

## INTERVENANT

### **Bernard Bruche :**

Intervenant spécialisé dans la formation. Plus de 10 000 personnes formées en 40 ans dans les domaines de la communication et du management.

## PROGRAMME

- Comprendre la communication : la déperdition des messages, le verbal et le non-verbal
- Ce qui se voit : le non-verbal
  - Ne pas montrer son trac : causes, effets, remèdes
  - L'expression orale, la force de la voix, la respiration
  - Le regard, l'expression corporelle : la présence, l'allure, la démarche, le regard, le « look »
- Ce qui se comprend : le verbal, la préparation de l'intervention, l'argumentation, l'organisation du message, de sa pensée, la rigueur du plan
- Ce qui maintient l'attention :
  - La reformulation, la relance, les questions, les réponses évasives ou précises
  - Les techniques pour maintenir l'attention du groupe, être attentif à ses réactions
- Ce qui valorise

## MÉTHODES PÉDAGOGIQUES :

Questionnaire d'étude de besoins envoyé avant la formation.  
Supports pédagogiques fournis.  
Échanges d'expériences entre les participants et le formateur.  
Évaluation de la formation par les stagiaires.

## CONTACT ET RENSEIGNEMENTS :



Aurélien CORDEAU



[aurelien.cordeau@crosif.fr](mailto:aurelien.cordeau@crosif.fr)



01 49 85 84 93