

Prise de parole en public

Formatrice : Anne-Marie Tremblay – AM Focus Média

1 formation de 3 h

Saviez-vous que 75% des personnes ont de la difficulté à parler en public? Il arrive d'ailleurs que certaines personnes évitent carrément de telles occasions à cause d'un stress trop important. Des moyens, physiologiques et psychologiques, existent pour diminuer ce stress et arriver à le contrôler. Cette formation vous permettra maîtriser les outils qui feront de vous un meilleur orateur.

Les objectifs de la formation sont d'aider les participants à :

- Surmonter le trac.
- Prendre la parole à l'improviste.
- Exprimer clairement ses idées.
- Gérer son temps de parole.
- Gagner en clarté.
- Se centrer sur son auditoire.
- Utiliser les techniques efficaces de présentation.
- Adopter un comportement efficace dans les échanges.

Le plan du cours contient :

- Introduction : Qu'est-ce que le trac et pourquoi?
- Comment gérer son stress en 10 étapes
- Techniques de respirations
- Comment structurer son texte en 3 messages
- Comment rendre son Power Point percutant

Atelier d'une heure de pratique de prise de parole devant la classe

Lundi 23 octobre 2017 – 18 h 30 à 21 h 30

prix membre : 45 \$

prix non-membre : 60 \$

Centre multifonctionnel de Contrecoeur, 4865, rue Legendre, local 210 au 2^e étage – [Pour se rendre](#)

Inscription auprès de Rues principales Verchères : 450 583-5791 – info@ruesprincipalesvercheres.ca

Avec la participation financière de :

