

ORGANISME DE FORMATION DE LA CHAMBRE DE METIERS ET DE L'ARTISANAT DE LA SOMME
Cité des Métiers et de l'Artisanat – 7 rue de l'Île Mystérieuse - 80440 BOVES,
N° déclaration activité 22 80 P 0003 80 auprès du préfet de région 02-60-80, SIRET : 18800860100034

NATURE ET CARACTERISTIQUES DES ACTIONS DE FORMATION

- **Durée : 1 jour** en centre de formation - 7 h
- **Lieu de formation : Antenne de** BOVES ABBEVILLE PERONNE
- **Pré requis :** Aucun
- **Public visé :** Chef d'entreprise – Conjoint collaborateur ou associé – Salarié – Demandeur d'emploi
- **Objectifs pédagogiques :**

- ☒ Maîtriser le schéma et les règles de base de la communication verbale et non verbale
- ☒ Surmonter le trac et les émotions en situation de prise de parole en public
- ☒ Améliorer la confiance dans cet exercice
- ☒ Gérer la voix et l'espace

CONTENU DE FORMATION

Le trac et la prise de parole : gérer ses émotions.

- désamorcer le cercle vicieux du stress
- savoir se centrer, adapter sa posture
- comprendre et gérer l'émotion via des techniques de respiration

Se faire entendre : trouver sa voix...

- Comprendre l'impact de la voix
- Placer sa voix : l'utiliser comme un instrument
- Projeter sa voix : occuper l'espace sonore

Développer son charisme

- Prendre conscience de la place du non-verbal
- Maîtriser l'image qu'on renvoie
- Occuper l'espace
- Mettre ses ressources au service de son discours

Bilan

VALIDATION DE LA FORMATION

Certification Attestation de compétences Attestation de suivi de formation

MODALITES D'ORGANISATION DE LA FORMATION

- Enseignement présentiel
- Moyens pédagogiques et techniques : Il est convenu que les stagiaires se verront remettre un support pédagogique reprenant les différentes séquences de formation découlant du programme. L'exposé des thèmes relatifs à l'action de formation se déroulera sous la forme d'une alternance d'exposés théoriques, des exercices pratiques et des techniques empruntées au milieu du théâtre. Prendre la parole, communiquer avec l'autre n'est pas chose innée. Lorsqu'il y est confronté et, parce qu'il s'agit de se montrer, d'être en représentation devant l'autre, chacun d'entre nous, quels que soient son parcours professionnel et ses compétences, est confronté à la question très intime de l'image qu'il renvoie aux autres et de l'estime de soi. Parler en public, se représenter donc, s'apprend, et si il y a un corps de métier dont c'est l'essence même, c'est celui de comédien.
- Moyens de suivi de l'exécution de l'action de formation : Feuilles de présence signées par les stagiaires et le formateur, et ce, par demi-journée de formation.

CONDITIONS MATERIELLES DE LA FORMATION

- Salles de cours équipées d'un vidéoprojecteur.

CHAMBRE DE MÉTIERS ET DE L'ARTISANAT DE LA SOMME

7, rue de l'Île Mystérieuse 80440 BOVES
Adresse Postale : CS 51006 80332 LONGUEAU CEDEX
Tél.: +33 3 60 127 161 - Fax : +33 3 60 144 600
Internet : www.cma80.fr – Courriel : ddef@cma80.fr

