



# SAVOIR MAÎTRISER SA PRISE DE PAROLE

**Lundi 4 février 2019 de 10h à 17h à l'EFB**  
1, rue P-A Berryer 92130 Issy-les-Moulineaux

**Animée par :**  
**Catherine HEILBRONNER,**  
Coach en prise de parole et efficacité relationnelle (*Société ADLEVO*)

Cette formation est construite pour permettre à chacun d'identifier le mode d'expression dans lequel il se sent le mieux et le plus efficace



## INFORMATIONS & INSCRIPTIONS

<http://savoirmaitrisersaprisedeparole.evenium.net>

**Tarif : 250€**

Les frais d'inscription à cette formation peuvent être pris en charge par le [FIF-PL](#)



NIVEAU  
APPROFONDISSEMENT  
DES CONNAISSANCES



6 heures  
validées

## Formation 10h-17h



### Catherine HEILBRONNER

Consultante et coach en prise de parole depuis 2005, spécialisée en efficacité relationnelle.

Ancienne DRH, elle a passé 25 ans en entreprise, en France et à l'étranger, avant de créer son cabinet de conseil, ADLEVO.

Elle accompagne des avocats et des juristes en coaching individuel et enseigne l'efficacité relationnelle et la prise de parole à l'école de commerce IESEG



### Public ciblé :

Niveau approfondissement des connaissances, pas de prérequis, 15 participants maximum et travail en amont de préparation demandé.

### Objectifs :

- Mieux se connaître pour mieux se préparer
- Mieux se préparer pour mieux maîtriser ses interventions
- Mieux maîtriser ses interventions pour être plus efficace

### Thèmes abordés :

#### 1. Se connaître

- Auto-évaluation : reconnaître ses points forts et axes d'amélioration
- Les participants reçoivent un mail en amont avec un questionnaire à remplir. Le principe est de se replonger dans ses expériences de prise de parole et de pouvoir reconnaître ce qui a fonctionné et moins bien fonctionné dans sa technique
- Exercice de présentation de chacun le jour de la formation
  - \* Chaque participant dispose de 2 minutes pour présenter au groupe une synthèse de son auto-évaluation et ses souhaits d'amélioration

#### 2. Se préparer

- Préparation physique
  - S'entraîner aux 3 types de respiration
  - Aller chercher l'énergie
  - Identifier son timbre et affiner son articulation
  - Maîtriser sa posture et son non verbal.
- Préparation technique
  - Entrer dans la relation : le bonjour des yeux
  - Introduire et conclure une prise de parole
  - La mise en scène des mots
    - \* Identifier sa vitesse de parole
    - \* Intégrer la ponctuation naturelle et les silences
  - Se préparer à intervenir : échauffement du jour J.
- Les règles clés d'une prise de parole réussie

#### 3. Se maîtriser (rester aligné)

- Préparation mentale
  - Le triangle Tête/ Cœur/ Corps
    - \* Corps : détente musculaire
    - \* Cœur : ancrage d'un lieu ressource
    - \* Tête : visualisation positive
  - Les moyens pour vaincre son trac
- Jeux de rôle
- Gestion des émotions
  - Accueillir et apprivoiser ses émotions
  - Anticiper les risques d'émotion
  - S'appuyer sur ses expériences passées
  - Travailler la confiance et l'estime de soi
  - Gérer les imprévus et le mode panique

### Méthode pédagogique :

- La pédagogie utilisée, dite «de la découverte», privilégie l'alternance d'apports théoriques et d'exercices pratiques, mises en situation et improvisation
- Cette approche interactive met en scène les participants en s'appuyant sur leur contexte professionnel et permet d'échanger et d'analyser sur un mode ludique
- Utilisation des techniques de l'acteur.

**Support :** PowerPoint et questionnaire personnalisé