



OSER PARLER EN PUBLIC

Objectifs

Construire une prise de parole en public et la rendre vivante pour arriver le jour J serein(e), et transmettre le ou les messages souhaité(s).

Notre méthode

- Une journée d'immersion avec les chevaux pour apprendre à gérer ses émotions et son stress, à capter l'attention de son public, à lui donner envie de vous suivre et d'être à vos côtés. Les chevaux communiquent de manière non verbale et mettent en lumière notre propre communication et tous nos parasitages à transmettre nos messages. Si un cheval vous suit, c'est l'ensemble de votre auditoire qui vous suivra.
- Des outils et des techniques de communication verbales et écrites, issues de l'hypnose et des neurosciences, du théâtre et du cinéma, de la publicité et du marketing. Toutes ces différentes techniques ont pour objectif de rendre vos prises de parole efficaces et générer plus de chiffre d'affaires.
- Un accompagnement et un suivi individuel pendant et après la formation. Une séance d'accompagnement individuelle en visioconférence, un à deux mois après la formation, vous est offerte, afin de faire le point avec vous sur la réalisation de votre objectif.

Pré requis

- Avoir plus de 18 ans
- Avoir une entreprise créée ou en cours d'immatriculation quelle que soit la forme juridique, ou être salarié(e) d'une TPE ou PME
- Parler français
- En fonction de l'évolution des règles sanitaires en vigueur, un pass sanitaire pourra vous être demandé.

Intervenantes et contacts

AUDE CHALLIER

Créatrice de Communessence
Formatrice, Equicoach et
Praticienne en hypnose certifiée
contact@communessence.com
07.57.43.12.59

AUORE FLAHOU

Consultante en
communication chez
Les petits caractères
aurore@lespetitscaracteres.fr
07.60.58.09.90



DUREE DE LA FORMATION

3 jours - 21h
3 modules de 7h en présentiel

LIEUX DE LA FORMATION

Jour 1

Elevage de chevaux **Le Pas du Loup**
152 chemin du Pont de l'âne
84510 Caumont-sur-Durance

Jours 2 et 3

Domaine de la Petite Isle (Hôtel 4*)
871 route d'Apt
84800 L'Isle-sur-la-Sorgue
(Possibilité d'être logé(e) sur place)

Parking gratuit pour les 2 lieux

TARIF

1590€/personne
(payable en plusieurs fois)

Financements éligibles :
OPCO, FAF (contactez-nous
pour plus d'informations)

NOMBRE DE PARTICIPANTS

6 personnes maximum



Certification qualité délivrée au titre
de la catégorie "Actions de formation"



OBJECTIF DE LA JOURNEE 1

Acquérir une communication non-verbale plus fluide



COMMUNESSENCE

Formation

JOUR 1 :

Identifier les composantes de son histoire

Journée avec les chevaux

Chapitre 1 - Identifier les freins à la prise de parole

- Les émotions bloquantes, quelles sont-elles et comment s'en libérer ?
- Faire des expériences passées mal vécues, des opportunités de progression
- Le manque de confiance en soi et ses causes pour parler en public
- Se connaître pour libérer ses freins à la prise de parole

Chapitre 2 - Apprendre à gérer sa communication non verbale

- Qu'est-ce qu'une émotion et son rôle ?
- Pourquoi ressentons-nous du stress ?
- Comment faire des émotions nos alliées ?
- Se libérer du stress

Chapitre 3 - Acquérir la posture adéquate à la prise de parole

- Qu'est-ce que la juste posture ?
- Connaître ses points forts et points faibles
- Attirer l'attention de son auditoire et la garder
- Acquérir l'adhésion de son public

Qualiopi
processus certifié

Certification qualité délivrée au titre de la catégorie "Actions de formation"



OBJECTIF DE LA JOURNEE 2

Préparer une allocution structurée pour transmettre un message clair à son public cible



COMMUNessence

Formation

JOUR 2 :

Préparer sa prise de parole

Journée en salle

Chapitre 1 - *Connaître le contexte, sa cible et le message à transmettre*

- Analyser le contexte de son intervention (QQOQCCP)
- Les 4 C du contenu pour transmettre son message efficacement

Chapitre 2 - *Rendre son allocution vivante et facilement mémorable*

- S'approprier les différentes techniques de communication verbales et non verbales
- S'exercer à ces différentes techniques
- Comprendre le rôle de la respiration dans une prise de parole
- S'entraîner à différentes techniques de respiration

Chapitre 3 - *Écrire son allocution*

- Identifier les différents éléments de son allocution
- Rédiger son texte
- Correction du texte
- Préparation pour les prises de parole filmées du module 3



JOUR 3 :

S'entraîner à la prise de parole en public

Journée en salle

OBJECTIF DE LA JOURNEE 3

Devenir un orateur efficace et impactant

Chapitre 1 - Se préparer physiquement et émotionnellement avant de prendre la parole

- S'échauffer les muscles, le corps, la voix
- Respirer et faire des émotions présentes ses alliées
- Visualiser sa prise de parole

Chapitre 2 - Oser prendre la parole en public

- Faire une allocution filmée
- Retours d'expérience et corrections

Chapitre 3 - Savoir gérer les imprévus

- Faire une allocution filmée en gérant les imprévus survenant au cours de celle-ci
- Savoir gérer la séquence des questions/réponses
- Retours d'expérience et partages



Qualiopi
processus certifié

Certification qualité délivrée au titre
de la catégorie "Actions de formation"

MODALITES D'EVALUATION

- Questionnaire pré-évaluation une semaine avant la formation
- Évaluation par un tour de table en début de formation
- Exercices pratiques avec les chevaux
- Questionnaire
- Écriture d'une allocution
- Exercices pratiques de respiration et de placement de voix
- Deux allocutions filmées