



Vous avez des difficultés avec la prise de parole en public ?

La FDSEA de la Mayenne vous accompagne ...



Développer une prise de parole en public



Objectifs

- » Gérer son stress
- » S'exprimer clairement en individuel et en groupe
- » Savoir échanger avec son public
- » Savoir s'exprimer de façon à être entendu
- » Comprendre la question pour mieux l'appréhender
- » Utiliser un langage commun pour une communication efficace
- » Apprendre à utiliser des questions ouvertes
- » Adopter une posture convaincante



Contenu

- » Développer la connaissance de soi
- » Savoir poser des questions ouvertes pour mieux comprendre l'autre
- » Identifier les situations et les symptômes du stress pour le gérer
- » Identifier les émotions qui gênent la prise de parole en public, les comprendre et changer de perspective pour les dépasser
- » Développer le pouvoir de conviction sans manipuler
- » Développer l'estime de soi
- » Construire son discours de façon structurée et attrayante
- » Se positionner par la posture physique et la voix
- » Utiliser la respiration pour maîtriser sa voix, sa diction et son élocution
- » Adapter le volume, le débit et le rythme de la voix
- » Maîtriser son regard et ses gestes, développer sa présence et son leadership



Informations

- » Public : Agriculteurs, agricultrices de la Mayenne
- » Durée : 7h00 (9h30 - 13h / 14h - 17h30)
- » Date : non définit pour 2024
Lieu : Maison des agriculteurs à Laval (plan au dos)
- » Tarif : gratuit (prise en charge Vivéa : 266€)
Des plateaux repas vous seront fournis mais restent à votre charge (12 €)
- » Pré-requis : aucun
- » Capacité : 6 à 12 stagiaires



Méthodes pédagogiques

Apport de théorie
Exercices pratiques et expérimentation
Enregistrement de prise de parole et analyse
Mises en situation, observation et feedback
Jeux de rôle
Retours d'expériences et critique constructive



Suivi pédagogique et évaluation

- » Grille de suivi des acquis avant / après
- » Questionnaire de fin de session



Intervenants



Françoise Bossuet,
Formatrice et coach certifiée.
Spécialiste psycho social.
Comédienne et metteuse en scène.



Renseignements - inscription

Renseignements et inscription auprès de Jennifer
par mail à jennifer.rouland@fdsea53.fr
ou par téléphone au 02 43 67 38 60

Lors de votre inscription, nous aurons besoin de vos nom, prénom, adresse, téléphone, mail, date de naissance.

Merci de nous préciser aussi si vous êtes en situation de handicap et sa nature.

A la suite de votre inscription, vous recevrez un questionnaire de vos attentes mais aussi une évaluation de vos connaissances actuelles sur le sujet de la formation.

Retrouvez nos conditions générales de vente et notre règlement intérieur sur www.fdsea53.fr



Responsable de stage Contact handicap



Jennifer Rouland,
Chargée de mission formation
FDSEA 53.
jennifer.rouland@fdsea53.fr
02 43 67 38 60 - 06 87 01 68 55



Accès

En voiture

Coordonnées GPS :
Lat 48.08985 - Long -0.758477

En transports en commun

Ligne H - Parc Cérés
Ligne B - Technopolis



Qualiopi
processus certifié

REPUBLIQUE FRANÇAISE

FDSEA DE LA MAYENNE

Parc Technopôle - Changé
Bp 36135
53061 Laval Cedex 9
Tél. 02 43 67 37 96