

SÉMINAIRE

Techniques de communication :

**Savoir optimiser
son expression orale**

MARIS Conseil

Tél : 02 56 51 72 70

Mob : 07 62 58 22 08

contact@maris-conseil.com

Formation 2 journées

Objectifs :

S'exprimer à l'oral est bien souvent un outil fondamental du leadership. Ce parcours intensif et individualisé pour cadres et dirigeants vise l'excellence à l'oral dans l'ensemble des situations de la vie professionnelle. Il propose, outre un auto-diagnostic précis des capacités qui permettent le développement du charisme, un tour complet des situations de communication orale, préparées ou imprévues de la vie professionnelle, et de savoir s'y adapter, grâce aux méthodes et techniques, savoir-faire et savoir-être qui conditionnent l'excellence de l'expression orale;

A l'issue de cette formation :

- un diagnostic précis de vos forces et faiblesses en matière de communication, vous aura permis de découvrir et perfectionner le style expressif qui vous est propre,
- vous maîtrisez les situations de communication orale de la vie professionnelle, les méthodes et techniques qui les régissent, et vous saurez vous adapter aux auditoires et aux circonstances en maîtrisant la dimension relationnelle et de vos interventions.

A l'issue de cette formation :

Ce séminaire s'adresse à tous ceux qui ont déjà une bonne expérience dans le domaine de la prise de parole et souhaitent passer à la vitesse supérieure de perfectionnement : cadres et dirigeants des entreprises, administrations et collectivités locales dont les responsabilités professionnelles impliquent une grande maîtrise de la communication orale.

Groupe limité à dix participants.

Méthode :

Ce séminaire fait largement appel à des jeux de rôles en direct, commentés par le groupe et par l'animateur, dans une optique constructive. Le rythme intensif des exercices requiert une participation active. Pour une approche sur-mesure de vos actions de formation, ce séminaire est réalisable sur commande en intra-entreprise.

Documentation pédagogique.

Les participants recevront un dossier pédagogique de synthèse.

[Continuez ►](#)

I – Accroître son expressivité

- Capitaliser l'énergie : la gestion du trac, la maîtrise de soi, l'affirmation de soi,
- Le juste degré d'implication,
- Trouver sa voix : exercices de respiration, de diction,
- La maîtrise du débit, du rythme, des silences,
- Améliorer son style oral : le choix des mots et des images, le bon usage des niveaux de langue,
- Les procédés de mise en relief, la rhétorique,
- Maîtriser le langage du corps (posture, gestes, regards, mimiques),
- Face au public : la dimension cachée.

II – Maîtriser les situations de communication orale

- L'exposé et la conférence : la mobilisation des idées, la construction du plan,
- Les moments-clés : comment capter et retenir l'attention ?
- Conduire un débat : ouverture, animation, conclusion,
- Les moments difficiles pour l'animateur, les parades possibles,
- Savoir convaincre : argumenter, suggérer, imager,
- Identifier les attentes des interlocuteurs, répondre aux objections,
- La prise de parole en réunion et l'improvisation,
- Comment faire face à l'imprévu ?

III – Maîtriser la dimension relationnelle de la communication orale

- Ecoute et reformulation : écho, reflet, synthèse. Les questions sémantiques,
- La synchronisation : établir et maintenir le contact,
- La confrontation active : comment s'affirmer sans agresser ?
- Comment développer son charisme ? Compétence et crédibilité.

Continuez ►