

# PRISE DE PAROLE EN PUBLIC

## Etre à l'aise et avoir de l'impact au féminin



### Public

Pour cadres dirigeantes, responsables commerciales, chefs de projet, coachs, consultantes, entrepreneuses.

### Les plus

- Une formation concrète
- Des exercices en vidéo pour voir ses qualités, les points à améliorer et les progrès
- Travail de groupe + exercices pratiques
- L'expérience de télévision (Canal +) de l'animatrice

Vous frissonnez de **stress** à l'idée de parler en public ? Vous n'êtes pas aussi efficace que vous aimeriez l'être ? Ce stage de 3 jours est fait pour vous apprendre à **être à l'aise**, améliorer vos présentations en public et **avoir de l'impact** sur l'auditoire.

### Objectifs

Avec exercices vidéo, vous apprendrez :

- les techniques de la prise de parole en public
- comment structurer une présentation efficace
- à créer le lien avec l'audience
- à réagir en cas de problème
- à vous présenter en public en donnant une bonne première impression

### Programme

#### Jour 1 : Comment avoir plus de confiance en soi en parlant en public

- Comment trouver sa légitimité
- Comment faire que mon problème n'en soit plus un : timidité, petite voix, confusion etc...
- Techniques contre le trac
- Les pires questions : se préparer à répondre aux pires questions pour ne plus en avoir peur
- Comment faire une présentation efficace avant et pendant la présentation
- Se présenter devant le groupe

#### Jour 2 : Exercices adaptés à votre situation

- Exercices adaptés à votre situation
- Votre présentation : conférence, entretien de vente, entretien de présentation, intervention médiatique...
- Un cas concret à préparer.
- Filmé en vidéo.
- Feedbacks pour améliorer le non-verbal (90% de la communication):

#### Jour 3 : un mois plus tard

- Débriefing des présentations effectuées entre temps
- Exercices vidéo pour voir les progrès et les points à améliorer
- Feedbacks sur verbal et non verbal
- Techniques pour avoir plus d'impact en public

# Prise de Parole en Public

## Informations et inscriptions

Amandine Neuville  
01 45 51 97 15

mail  
contact@womanimpact.com

site  
www.womanimpact.com

## Frais pédagogiques

### 21 heures de formation en 3 jours

- Prise en charge par une entreprise (formation, DIF) : 1.800 € HT
- Prise en charge par un particulier ou une petite entreprise : nous contacter pour adapter le tarif à vos revenus, à partir de 540 €.

## Organisme de formation

GoodFutur est un organisme de formation. Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro **11 75 40678 75** auprès du préfet de région d'Ile de France

## Frais d'hébergement et de repas

A la charge des participantes.

## Lieu de Formation

5bis rue de solférino, Paris 7ème, métro Solférino

## Durée : 21 heures

- 3 journées de formation en groupe de 12 participantes : (9h30-13h30 et 14h30-17h30)

## Calendrier des formations en groupe

- session hiver : 9-10 dec 2009 + 28 janv 2010
- session printemps : 6-7 mai 2010 + 24 juin 2010



# Prise de Parole en Public

## CHINE LANZMANN, COACH EN LEADERSHIP AU FÉMININ

En 2004, Chine ouvre son cabinet et met au point sa méthode unique, WomanImpact, pour offrir aux femmes plus de visibilité dans leur vie professionnelle. Son objectif : les aider à construire leur réussite, tout en se faisant plaisir. Aujourd'hui, ses clientes sont entrepreneuses et dirigeantes dans la Finance, la Communication, les services, le luxe et l'Industrie. Chine donne aussi des formations dans des grandes écoles (HEC, Centrale,...), intervient auprès des entreprises pour les aider à promouvoir la place des femmes et anime des réseaux féminin. Mariée, mère de deux enfants, elle connaît aussi les enjeux des femmes, et leur besoin d'équilibrer vie professionnelle et vie privée...

## SON PARCOURS

Chine bénéficie d'une expérience de 25 ans dans le monde de la communication. Auteur d'un premier best-seller à 18 ans - l'Année Cécile, chez Pauvert - elle participe aux débuts du net avant de devenir journaliste chez Canal Plus pour l'émission Nulle Part Ailleurs, puis pour son propre magazine culturel mensuel, Cyber Culture. En 1999, elle devient entrepreneuse et lance un site féminin d'information, www.newsfam.com. L'expérience difficile de l'éclatement de la bulle internet l'amène à se faire coacher. Sa vocation se dessine.

## SA FORMATION

Sa rencontre avec Claudia L'Amoreaux, coach à Berkeley, lors d'un voyage en Californie, va changer sa vie. Claudia l'encourage à se former à la communication non-violente. Depuis, elle continue sa formation et passe vingt jours par an à approfondir de nouvelles méthodes pour les transmettre aux femmes qui travaillent avec elle.

## PEDAGOGIE

### La méthode WOMAN IMPACT S'APPUIE SUR PLUSIEURS THÉORIES ANALYTIQUES :

- **La Communication Créatrice de Valeur** : La théorie de Communication «NonViolente» mise au point par Marshall Rosenberg propose une façon de communiquer pour mieux se faire comprendre de l'autre. Elle repose sur quatre piliers : l'observation objective des faits, l'expression de ses sentiments, la reconnaissance de ses besoins et la formulation d'une demande précise. L'objectif : s'affirmer sans agressivité, éviter de se laisser envahir par les émotions et prendre en considération ses besoins ainsi que ceux des autres pour sortir des conflits et trouver une stratégie gagnante/gagnante.
- **L'analyse transactionnelle** : une véritable grille de lecture pour mieux comprendre le rôle que chacun joue au travail, ainsi que le fonctionnement du groupe.
- **La théorie du réseau féminin de Lise Cardinal** : Pionnière en la matière, Lise Cardinal dirige le réseau de femmes d'affaires au Québec depuis 30 ans.
- **Les thèses sur l'argent de Peter Koenig** : Une aide formidable pour explorer nos projections liées à l'argent, s'en libérer et le faire circuler de façon fluide.
- **L'approche paradoxale de Palo Alto** : Permet de replacer l'individu dans un système, élaborer des nouvelles stratégies individuelles pour sortir des situations difficiles.

Chaque session démarre avec une partie théorique illustrée

- Puis des cas pratiques et concrets, de jeux et de mises en situations.
- Une pédagogie progressive
- Des documents pédagogiques sont remis aux stagiaires pour chaque session