

AFRICA SAMAKAG INSTITUT

La prise de parole en parole

2-6/09/2024

INTRODUCTION

La prise de parole en public est une compétence à apprendre avec passion car étant la première arme des grands hommes.

Ceux qui savent exprimer une idée avec clarté, ceux qui ont la capacité de se faire écouter, entendre, comprendre, possèdent un avantage indéniable.

Cette formation a un seul objectif : Vous rendre capable de prendre la parole devant n'importe quel public AVEC AISANCE, CLARTE ET PERTINENCE.

I- CE QU'IL FAUT D'ABORD SAVOIR :

- 1- Il faut toujours avoir un mental fort
- 2- Il faut toujours se préparer
- 3- Avoir une bonne présentation
- 4- Préparer sa voix
- 5- Maîtriser son discours
- 6- Créer de l'ambiance avec le public
- 7- Avoir une bonne respiration
- 8- Avoir une bonne articulation
- 9- Soyez vous-même

II- LA GESTION DU TRAC

C'est la peur, les tremblements qu'on ressent quand on est devant un public surtout inconnu. Tous font face au stress mais les grands orateurs le domptent. Ils développent la confiance en soi pour avoir la maîtrise de soi face au stress.

Pour le dominer, il faut :

- Se préparer
- Développer la confiance en soi
- Boire de l'eau avant de prendre la parole

III- L'IMPROVISATION

Comment faire face à une prise de parole imprévue ?

Pour plusieurs ce n'est pas possible de réussir cette prise de parole. Alors c'est bien possible mais il suffit de pratiquer certaines consignes.

Pour réussir un discours imprévu, on doit savoir écouter et lire une situation.

Cela veut dire que vous pouvez :

- Exprimer votre opinion
- Structurer votre invention
- argumenter
- Illustrer
- synthétiser
- poser une ou des questions

IV- SUPPORT VISUEL

Pourquoi il est important ?

La réponse est :

- Pour être suivi par votre auditeur
- Pour gagner du temps
- Avoir la maîtrise de soi

Coach DIOUF : « *Prendre la parole c'est prendre le pouvoir. Alors prenez-la pour IMPACTER et INFLUENCE avec ELEGANCE* ».

Coach Moussa DIOUF / 77 169 70 93