

FORMATION

PRISE DE PAROLES EN PUBLIC

Le 29 et 30 Mai 2024



MFR


CULTIVONS LES RÉUSSITES

Vallée du Lot - Castelmoron



PROGRAMME DE FORMATION

 MFR Vallée du Lot - Castelmoron

 Salariés agricoles, exploitants agricoles, autres publics sur demande

 Aucun prérequis

 9h à 12h30 et de 14h à 17h30 (soit 14 heures)

 Repas à l'extérieur de la structure (non compris),

 6 personnes minimum

Objectifs

- Comprendre la fonction du trac et ses raisons ou dynamiser notre parole
- Appréhender différentes techniques pour pouvoir prendre la parole
- Construire un éventail d'outils permettant à chacun de gagner de la confiance en soi.

Tarifs *

- Financement OCAPIAT : salariés agricoles
- Financement VIVEA : exploitants agricoles
- Financement personnel : 22€ de l'heure

Non éligible pour le moment au CPF

*Le prix comprend les cours, les documents divers,

Contenu de la formation

- **Se préparer afin de maîtriser son stress** : déterminer son objectif, hiérarchiser son argumentation, techniques de respiration.
- **Travailler son image** : points forts et à améliorer, communication non-verbale, travailler sa voix, son intonation.
- **Gagner en assurance devant son auditoire** : se préparer à sa prise de paroles, affirmer sa posture, etc.
- **Préparer une intervention en improvisation structurée** : maîtrise de la durée, répartie
- **S'adapter aux différents contextes de prise de parole** (réunion d'informations, accueil de saisonniers, présentation mensuelle, débats) créer un climat de confiance, s'adapter à son environnement et susciter la participation

Intervenante:

- Formatrice/Coach : gestion du stress et confiance en soi

Moyens et matériels pédagogiques

- Tour de table
- Auto évaluation
- Supports de cours
- Apports théoriques et pratiques
- Mises en situation
- Etc.

Modalités d'inscription

Fiche d'inscription à retrouver sur notre site internet : www.mfr-valleedulot.fr

Attendre la confirmation d'inscription avant d'effectuer des démarches de financement

Des questions ?

MFR Vallée du Lot - Castelmoron

Référente de la formation : Laure FRESNAIS - Directrice

14 chemin de Ronde, 47260 CASTELMORON-SUR-LOT
05.53.84.43.97 | mfr.valleedulot@mfr.asso.fr | www.mfr-valleedulot.fr

