

La passion  
de transmettre



Claude Schell  
FORMATION  
& Partenaires

**Séminaire\***  
**à Paris**  
Formation en inter

**Décembre 2012**

**jeudi 13 et**  
**vendredi 14**

## ■ ■ ■ ■ ■ Développer son charisme par la Prise de Parole en Public

Prendre la parole, en fonction d'un public donné, au regard d'enjeux personnels ou professionnels, est souvent synonyme de trac ou d'une pression qui engendre la peur de l'échec et la perte de ses moyens. Des comportements mal maîtrisés desservent alors votre image et vous amènent à « manquer » l'impact recherché.

Pourtant, de cet exercice bien maîtrisé et de l'image que vous véhiculez, peuvent dépendre votre évolution personnelle et professionnelle. Les symptômes courants de la difficulté à prendre la parole sont nombreux. En voici quelques-uns : palpitations, tremblements, sueurs, rougeurs, bégaiement, trous de mémoire, accélération cardiaque, crispations corporelles comme l'estomac ou la gorge noués, voix tremblotante, etc. Largement partagés par bon nombre de personnes, ces symptômes sont « handicapants... ».

### Peut-on arriver à les maîtriser ? Qu'en est-il vraiment ?

Lors de ce séminaire, nous verrons à quelles conditions il est possible de se « débarrasser de ces gênes » ou du moins de les atténuer largement. Ce séminaire se nourrit d'une méthode élaborée par Claude Schell. Dans un souci d'exigence, de réalisme et de respect, elle garantit les conditions d'une libre expression à chaque personne dans le groupe. Elle génère une dynamique positive qui permet des échanges à partir d'expériences, d'observations, de découvertes et de ressentis.

Claude Schell supervise chaque stagiaire dans l'élaboration et la mise en œuvre d'un contrat d'évolution personnelle. Pour ce faire, le stagiaire s'appuie sur des « feed-back » au travers de mises en jeu ludiques, pédagogiques et d'observations au sein du groupe de soutien. Il s'approprie sa propre image, expérimente de nouvelles possibilités d'expressions, fait émerger le style qui lui est propre et prend ainsi plaisir à mettre en œuvre les changements souhaités.

Notre séminaire s'adresse à toute personne amenée à s'exprimer en groupe – cadre, dirigeant, animateur de réunions, présentateur occasionnel, personne en évolution professionnelle, etc.



## Programme

### Maîtriser les trois niveaux congruents de la communication

Prendre conscience de ce que l'on communique :

- On vous regarde : montrez-vous !
- On vous écoute : exprimez-vous !
- On vous entend : impliquez-vous !

#### 1. Reconnaître ses potentiels, exploiter ses ressources, incarner son message On vous regarde : Montrez-vous !

**Maîtriser l'entrée en scène – Réussir la prise de contact – S'enraciner et bouger avec fluidité – Savoir regarder – Amplifier ses gestes pour accompagner son discours**

#### 2. Inspirer son message, donner du souffle – On vous écoute : Exprimez vous !

**Maîtriser son souffle – Tenir la distance – Fluidifier le rythme, moduler son débit – Rendre important son message – Oser s'affirmer**

#### 3. Construire et maîtriser les phases d'un discours – On vous entend : Impliquez-vous !

**Accrocher et impliquer son public – Prendre le Leadership – Créer la connivence, mener les échanges – Alléger, clarifier, argumenter, faire adhérer – Valoriser, donner des signes de reconnaissance – Choisir sa conclusion – Préparer la chute, le mot de la fin**

#### Gérer les situations difficiles, maîtriser son stress « Connais-toi toi-même »

- Savoir identifier les « messages contraignants » ou « réactions réflexes »
- Développer des antidotes à ces messages
- Savoir agir pour garder le contrôle en toute situation
- Connaître ses « points très sensibles » et éviter la spirale du conflit

\* Tous nos séminaires en Inter sont également proposés sur mesure en Intra.  
Pour ces formations en Intra et sur mesure, nous consulter.

## Méthodologie et approche pédagogique

- Apports fondamentaux théoriques
- Apprentissage et mise en pratique
- Pédagogie interactive et participative en individuel et en groupe
- Utilisation de la vidéo
- Accompagnement individuel
- Questionnaire et inventaire des « Drivers »
- Réflexions sur les exemples apportés par les participants
- Documents didactiques distribués aux participants
- Évaluation de fin de formation

## Objectifs pédagogiques du séminaire

À l'issue de ce séminaire les participants seront capables de prendre la parole en public avec aisance. Ils apprendront à :

- créer et à maintenir un lien avec leur public
- rendre important un message
- gérer leur temps
- se préparer
- utiliser des techniques pour maîtriser leur trac et leur stress
- gérer d'éventuels contradicteurs.

Ainsi, ils développeront leur charisme, cultiveront l'ouverture, la différence, la simplicité et l'affirmation de soi.

## Lieu, dates et horaires du prochain séminaire

**Session de 2 journées à Paris**  
**Jeudi 13 et vendredi 14 décembre 2012**  
de 9h00 à 12h30 et de 13h30 à 17h00

## Inscription et tarifs (nets de TVA)

- au titre du droit individuel à la formation DIF 740 euros
- pour les professions libérales et assimilées 740 euros
- au titre du Plan Formation Entreprise 990 euros

### Dates des autres séminaires à Strasbourg en 2012

“Développer son charisme par la Prise de Parole en Public”

**Décembre 2012**

**jeudi 20 et  
vendredi 21**

### renseignements et inscription

par email à [claudio@schell-formation.fr](mailto:claudio@schell-formation.fr)  
par téléphone au 06 73 39 27 14

*La passion  
de transmettre*



Claude Schell  
FORMATION  
& Partenaires