

Programme de la formation

Version du 26/04/2022

Réussir sa prise de parole en public

Dates : Mercredi 2 et jeudi 3 novembre 2022

Public visé : Tout agriculteur désirant perfectionner sa prise de parole devant un auditoire, entretien préparé ou improvisé.

Prérequis : Cette formation nécessite aucun prérequis

Méthodes pédagogiques : Apports théoriques, mises en situation, travaux en groupes et temps d'échanges

Durée et horaires de la formation : 2 jours soit 14h00

- **02 novembre** 2022 : de 10h à 18h00
- **03 novembre** 2022 : de 9h à 17h00

Modalités d'inscription : [Inscription automatique ICI](#) (inscriptions ouvertes jusqu'au 19/10/2022)

- Nombre maximum de stagiaires : 14
- Nombre minimum de stagiaires : 10

Coût de la formation par stagiaire : 0€ (Être à jour de ses cotisations MSA pour obtenir la prise en charge VIVEA)

Coût de la formation hors JA : **Nous contacter**

Objectif général :

Cette formation vous permettra de travailler sur votre confiance en vous, sur votre voix et respiration. Vous structurerez votre discours et gérerez votre communication non verbale. Vous saurez également improviser et captiver votre auditoire.

Contact : Informations et réclamations

llecocq@jeunes-agriculteurs.fr (référente handicap)

bjoly@jeunes-agriculteurs.fr (conseiller formation OF JA Nat)

Accessibilité : [Accès](#)

Public en situation de handicap : une adaptation de la formation est possible - Nous contacter

Satisfaction :

Les stagiaires de l'OF JA Nat nous font confiance !

Note de satisfaction : 9/10

Taux de réussite : 100%



Organisme de Formation Jeunes Agriculteurs National
14 rue la Boétie - 75008 Paris

Enregistré sous le numéro de déclaration d'activité 11 75 50809 75 auprès de la Direction régionale de l'économie, de l'emploi, du travail et des solidarités (DREETS)

Programme :

Rappels des techniques de base

- La maîtrise de soi. Définition de trac.
- L'importance de la respiration.
- Savoir moduler sa voix. Le langage du corps.

Application : Exemples d'utilisation des techniques de base.

Vaincre ses appréhensions et son trac

- Analyse des difficultés d'expression.
- Confiance en soi, avoir une image constructive.
- Ne pas se laisser envahir par le trac. Les bonnes techniques à utiliser.

Application : Mise en situation et jeux de rôles.

Optimiser sa communication non verbale

- Les gestes trahissent nos pensées.
- La gestuelle et son décodage (orateur et participants).
- Les postures à adopter, à éviter. Gérer l'espace, bouger.

Application : Exercices pratiques - exemples d'utilisation des gestes lors d'une intervention.

Apprendre à coordonner l'ensemble des techniques

- La préparation mentale.
- Appliquer les techniques de manière naturelle.
- Harmoniser la communication verbale et les mouvements du corps.

Application : Exemples de mise en œuvre.

Préparer son intervention

- Utiliser son stress positivement.
- Connaître son auditoire. Prendre ses marques, repérages.
- Se préparer mentalement, les miracles de la projection mentale positive. Préparer ses notes.
- S'entraîner à faire des interventions sans notes.
- Préparation des supports, utilisation de la technique.
- Improviser une prise de parole
- Que faire en cas d'interventions imprévues ?
- Les bons réflexes à avoir. Garder son calme.
- L'importance de la respiration.

Application : Exercices de groupe pour s'habituer à prendre la parole à l'improviste.

Captiver son auditoire

- Le secret des grands orateurs. Etre un bon auditeur pour être un bon orateur.
- Bien commencer son intervention. Règles de relations humaines adaptées à la prise de parole.
- Ecouter, regarder le public, utiliser les réactions.
- Formule pour entraîner, faire adhérer à ses idées.
- Argumenter pour convaincre son auditoire.
- Répondre aux questions agressives, manager les perturbateurs.

Savoir présenter un invité, un intervenant

- Méthode S.I.C (Sujet, Intérêt, Conférencier).
- Imiter les animateurs.



Organisme de Formation Jeunes Agriculteurs National
14 rue la Boétie - 75008 Paris

Enregistré sous le numéro de déclaration d'activité 11 75 50809 75 auprès de la Direction régionale de l'économie, de l'emploi, du travail et des solidarités (DREETS)