

Une journée : 7 heures			2 pauses 15' : 10h45 ; 15h45 - Déjeuner : 1h	Heure de début / introduction
Temps		Objectifs (les points du programme Orsys)	Contenu	Animation (exposé, exercice, jeux de rôle...)
8:00	Jour 1			
8:00	Temps imparti	Points de chapitre	objectifs	modalités d'exercices
8:30	0:30	Accueil et introduction à la formation	Présentation des objectifs et du déroulement de la formation	x
8:30	0:00	Rappels des techniques de base	La maîtrise de soi. Définition du trac. L'importance de la respiration. Savoir moduler sa voix. Le langage du corps. Exemples d'utilisation des techniques de base.	atelier d'échanges sur le trac des apprenants, exemple de respiration, diaporames, atelier sur les techniques de base dans la prise de parole
8:30	0:00	Pause	X	X
8:30	0:00	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	échanges sur leurs difficultés, construction de l'image de soi, diapo
#REF!	0:00	Repas	X	X
#REF!	0:00	Optimiser sa communication non verbale	Les gestes trahissent les pensées. La gestuelle et son décodage (orateur et participants).	jeu de rôle
#REF!	0:00	Optimiser sa communication non verbale	Les postures à adopter, à éviter. Gérer l'espace, bouger. Exemples d'utilisation des gestes lors d'une intervention.	Exemples d'utilisation des gestes lors d'une intervention, atelier
#REF!	0:00	Pause	X	X
#REF!	0:00	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	Speed speeching, diaporame
Total			Faire le Bilan de la journée, questions, demander aux apprenants de ramener un objet de chez eux pour le lendemain	
9:00	Jour 2			
9:00	Temps imparti	Points de chapitre	objectifs	modalités d'exercices
9:00	0:00	Préparer son intervention	Utiliser son stress positivement. Connaître son auditoire. Prendre ses marques, repérages. Se préparer mentalement, les miracles de la projection mentale positive	prendre un atelier du 1er
9:00	0:00		Préparer ses notes. S'entraîner à faire des interventions sans notes. Préparation des supports, utilisation de la technique	échanges, diaporama, atelier pour réagir aux problèmes techniques
9:00	0:00	Préparer son intervention	X	X
9:00	0:00	Pause	X	X
9:00	0:00	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.	Exercice présenter l'objet de quelqu'un, échanges, diaporama
9:00	0:00	Capter son auditoire	Le secret des grands orateurs. Être un bon auditeur pour être un bon orateur. Bien commencer son intervention. Règles de relations humaines adaptées à la prise de parole. Écouter, regarder le public, utiliser les réactions. Formule pour entraîner, faire adhérer à ses idées. Argumenter pour convaincre son auditoir	Etude de cas d'un bon orateur (ex : président), exercice de groupe,
9:00	0:00	Repas	X	X
9:00	0:00	Savoir présenter un invité, un intervenant	Méthode S.I.C (Sujet, Intérêt, Conférencier). Imiter les animateurs. Techniques de présentation pour introduire un invité ou un intervenant.	jeux de rôle présenter quelqu'un
9:00	0:00	Bilan et synthèse de la formation	Récapitulation des points clés abordés tout au long de la formation. Temps d'échanges et de questions-réponses.	
9:00	0:00	Pause	X	X
9:00	0:00	Conclusion et clôture de la formation	Évaluation de la formation et recueil des retours des participants	questionnaire sur la plateforme d'Orsys