

## Programme de formation

### COMMUNIQUER AVEC AISANCE EN PUBLIC

#### **But de la formation**

Etre à l'aise dans vos interventions: conjuguer professionnalisme et aisance relationnelle, captiver et maintenir l'attention du public, développer la maîtrise et la confiance en soi.

#### **Compétences visées**

Appréhender les différentes composantes la communication  
Adapter sa pratique pour communiquer plus efficacement  
Identifier des techniques pour mieux gérer son stress

#### **Pré-requis**

Maîtrise des savoirs fondamentaux (lecture, écriture...)

#### **Liste des référents**

Référent administratif : Madame Stéphanie ESCUDIER

Référent pédagogique : Madame Elizabeth ARMAO

Référent handicap : Madame Florence FRANÇOIS

#### **Type de public**

Tout salarié

Publics en situation de handicap : adaptations possibles selon les cas.

Contactez-nous : [contact@amf-groupe.com](mailto:contact@amf-groupe.com)

#### **Equipements nécessaires**

Si distanciel : ordinateur, connexion internet

Equipement de prise de notes

#### **Moyens pédagogiques**

Modalité à distance : Visio face à face

Méthode - Pédagogie active : exposés, ateliers de partage de pratiques, études de cas, exercices

Ressources : supports écrits, exercices, outils et conseils.

#### **Formateur : Jean-Sébastien COLOMBANI**

9 ans d'accompagnement et de formation au management et à la prévention des risques professionnels

Doctorat en psychologie du travail et des organisations.

## **Sanction de la formation**

---

### **Modalités d'évaluation**

**Evaluation des acquis** : questionnaire d'évaluation destiné à mesurer l'évolution des compétences et des acquis de chaque stagiaire.

**Evaluation de la satisfaction** : questionnaire de satisfaction en fin de formation

**Documents remis** : attestation de formation et certificat de réalisation

### **Méthodes pédagogiques**

---

Pédagogie active : exposés, ateliers de partage de pratiques, études de cas, exercices

### **Durée**

---

7h

### **Programme**

---

#### **Mieux connaître la communication**

Comprendre les principes généraux de la communication

Connaître l'importance de la communication non-verbale et para-verbale

#### **Adapter sa pratique pour mieux communiquer**

Conserver l'attention de son auditoire

Construire son discours et son exposé de façon efficace

Mobiliser son corps

Moduler sa voix

Utiliser son regard

#### **Gérer son stress pour mieux communiquer**

Identifier le stress de la prise de parole en public

Mieux se connaître pour mieux se préparer

Connaître les différentes techniques de gestion du stress

### **Modalités d'inscription**

---

Inscription validée après retour du devis et de la convention de formation signés

Inscription possible jusqu'à la veille de la formation en fonction des places disponibles.

Inter-entreprise : 400.00€ HT

Intra-entreprise : 1400.00€ HT

### **Contacts**

---

Inscription : Hélène ARLAUD 07 85 87 21 01 - [harlaud@amf-groupe.com](mailto:harlaud@amf-groupe.com)

Administratif : Stéphanie ESCUDIER 09 72 42 33 51 – [sescudier@amf-groupe.com](mailto:sescudier@amf-groupe.com)

V 01/03/2024