PRISE DE PAROLE EN PUBLIC PAR LE BIAIS DES NEUROSCIENCES

OBJECTIFS

Comprendre les **mécanismes cérébraux** liés au stress et à la communication orale
Gérer le trac et les émotions grâce aux **leviers neuroscientifiques**
Structurer un message impactant et mémorable
Développer une posture orale confiante et authentique
Captiver l'attention et favoriser l'engagement de l'auditoire
.

PUBLIC ET PRÉREQUIS

Pas de prérequis / Toute personne amenée à intervenir face à un groupe de personnes pour une conférence, une réunion, une formation, une présentation… Formation accessible aux personnes en situation de handicap

MOYENS ET OUTILS PÉDAGOGIQUES

La formation s'appuiera sur l'alternance d'apports théoriques et d'échanges d'expérience. Elle privilégiera les mises en situations, à partir de cas concrets évoqués par les participants. Support de formation

PROGRAMME

1.Comprendre le cerveau pour mieux parler

Neurosciences & gestion du trac

Le fonctionnement du cerveau face à la prise de parole

a. cerveau émotionnel vs cerveau rationnel

b. rôle de l'amygdale et du stress

Comprendre le trac : mécanismes biologiques et cognitifs
Transformer le stress en énergie positive
Techniques neuroscientifiques de régulation émotionnelle

c. respiration consciente

d. ancrage corporel

e. visualisation mentale

2 - Posture, voix et attention

- L'impact du langage non verbal sur le cerveau de l'auditoire
- Posture corporelle et communication neuronale
  Voix, rythme, silences : activation de l'attention
  Gestion de l'attention et de la mémorisation (effet de primauté et de récence)

3.Influencer et convaincre durablement

- Structurer un message qui marque
- Comment le cerveau mémorise une information
- Structurer un discours selon les principes neuroscientifiques
- Storytelling et émotion : pourquoi ça fonctionne ?
- Simplifier son message pour maximiser l'impact
- Adapter son discours selon le public

4.Prise de parole maîtrisée et impactante

- Gérer les imprévus et les questions
- Lire et utiliser les réactions de l'auditoire
- Techniques d'ancrage pour rester confiant dans la durée
- Prise de parole finale avec feedback personnalisé
  Plan d'action individuel : progresser après la formation

.

SUIVI ET ÉVALUATION DES RÉSULTATS

Feuilles de présence, attestation de formation individualisée , document de satisfaction

DURÉE

2 jours soit 14h