



Programme Formation E-LEARNING

Osez prendre la parole

« En restant soi-même »

Module 1 | J'ose

Dans ce module de 6 chapitres vous allez apprendre à oser prendre la parole. Vous allez découvrir que comme vous, d'autres personnes avant vous n'ont pas osé s'exprimer en public. Vous découvrirez que vous avez plus de points forts que vous ne pouvez l'imaginer et vous irez à la rencontre de l'autre, à travers vous et vos qualités.


CAPSULE 1
Pourquoi ce module de formation- La prétention


CAPSULE 2
Les différentes formes de prise de parole en Public

CAPSULE 3
Reprends ta voix

CAPSULE 4
Ce que va vous apporter ce module, sa structuration

CAPSULE 5
La peur de parler en public (7/10)

 Points forts/
Points à améliorer

CAPSULE 6
L'engagement
 L'enquête

Module 2 | Les bases de la communication

Ce module composé de 4 chapitres est fondamental car il constitue le tronc commun pour chaque communicant.

À travers ce module et les documents associés, les bases de la communication n'auront plus de secret pour vous, comme par exemple la loi des 7.38.55 utilisée par le FBI.



CAPSULE 1

La loi des 7.38.55



CAPSULE 3

L'Écoute Active



CAPSULE 2

L'émetteur-récepteur



CAPSULE 4

Les images Positives

Document 1 : Les attitudes contre productives et les gestes positifs.

Document 2 : Trois attitudes véritablement utiles.

Module 3 | Les étapes pratiques (Partie 1) 7 chapitres

Ce module est structuré pour vous apprendre à construire ou re construire un discours, une intervention orale.

Il vous apportera les outils utilisés par les journalistes et facilement applicables dans votre milieu professionnel.

Ce module est également là pour vous apprendre à anticiper vos interventions.



CAPSULE 1

Introduction au module
(Téléchargement du e-Book PPP)



CAPSULE 4

Le message essentiel



CAPSULE 6

La technique de l'Angle



CAPSULE 2

Le public ?



CAPSULE 5

Quelques outils méconnus :
Les lois de proximité



CAPSULE 7

Préparer un plan



CAPSULE 3

L'intention

Module 3 | Mettre en forme (Partie 2) 5 chapitres

La réussite se joue dans les détails, alors savoir mettre en forme votre intervention est primordial.

Ce module vous apporte l'essentiel : l'accroche, la conclusion, la « mise en bouche », les silences et comment utiliser l'humour. Ce module est l'ensemble des cours que je dispense sur le sujet auprès de dirigeants, speakers, politiques et étudiants en Master.



COURS 1

L'accroche
Document 1 :
Exemples de citation



COURS 3

Utiliser l'humour



COURS 5

Les silences



COURS 2

La conclusion



COURS 4

La mise en bouche

Capsule de transition











Capsule de transition : elle vous permet de faire connaissance avec un intervenant de ce programme **Rodolphe Taru**.

Module 4 | Oser prendre la parole grâce à l'EFT

(Techniques de Libération Emotionnelle avec Rodolphe Taru, expert en EFT

À travers ce module de 10 Chapitres, vous apprendrez à vous libérer du trac, des peurs, du syndrome de l'imposteur, de la honte... de manière autonome et accompagné par un expert de Technique de Libération Emotionnelle (l'E.F.T).

Je suis moi-même formé à ces techniques et je crois en nos capacités de résilience grâce à l'EFT. De plus, entendre une autre voix que la mienne vous apportera un complément nécessaire à votre évolution dans cette formation.















- | | | |
|--|--|---|
|  CAPSULE 1
Présentation |  CAPSULE 4
La Honte |  CAPSULE 7
L'imposture |
|  CAPSULE 2 
Origine de l'EFT |  CAPSULE 5
L'improvisation |  CAPSULE 8
La peur |
|  CAPSULE 3
Le Trac |  CAPSULE 6
Image de soi |  CAPSULE 9
Conclusion |

Module 5 | L'espace scénique

Ce module de 10 Chapitres vous transporte sur une scène en restant chez vous !

Vous apprendrez toutes les techniques que j'enseigne aux artistes, orateurs, animateurs depuis des années .

Composé de 9 capsules et de PDF, toujours à votre rythme, la gestion des coulisses, la préparation physique ET la préparation mentale n'auront plus de secret pour vous.

- | | | |
|---|---|---|
|  CAPSULE 1
Se déplacer dans l'espace |  CAPSULE 4 
Training « La couleur des Yeux » |  CAPSULE 7
La présence |
|  CAPSULE 2
(1) Ancrage et posture
(2) suite
(3) fin : Offre e-Book
« Savez-vous respirer ? » |  CAPSULE 5 
(1) La préparation
(2) La préparation |  CAPSULE 8 
L'articulation |
|  CAPSULE 3 
La préparation physique |  CAPSULE 6
(1) La préparation mentale
(2) La préparation mentale |  CAPSULE 9
Comment gérer les coulisses |
| | |  VIDÉO
Amy Cuddy |

Module 6 | Voix et Emotions (5 Chapitres)

Ce module transversal viendra compléter les enseignements précédents. Nos émotions sont nos alliées et vous apprendrez pourquoi. Enfin, nous reparlerons de la gestion du trac, du placement de la voix et de votre sens de l'humour.



CAPSULE 1

L'Intelligence Émotionnelle



CAPSULE 3

La Voix



CAPSULE DE CONCLUSION



CAPSULE 2

La gestion du trac



CAPSULE 4

Utiliser l'humour (suite)



ÉVEILLER VOS POTENTIELS, RÉVÉLER VOS TALENTS

Qualiopi 
processus certifié

 RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

La certification qualité a été délivrée au titre
de la catégorie d'action suivante :
ACTIONS DE FORMATION

Intervenant et responsable de l'action

Xavier VANDERHAEGEN

Formateur-coach, spécialisé dans le développement des capacités comportementales et relationnelles, expert en prise de parole en public et communication.
(Artiste de scène, auteur, entrepreneur)