

# Communiquer : les fondamentaux

Communiquer au quotidien dans son environnement professionnel

# Quilotoa

Durée :  
2 jours

## Objectifs

- Organiser sa prise de parole en fonction du public et des objectifs opérationnels
- Animer de façon autonome une présentation dans le contexte défini dans l'objectif général
- Se situer dans ses points forts et axes d'amélioration
- Établir rapidement la relation avec l'auditoire et la maintenir tout au long de l'intervention
- Se sentir en confiance dans cet exercice

## Contenu

La relation à soi et aux autres.

Orienter son intention vers l'autre.

Développer sa confiance en soi et son affirmation face au groupe.

Le corps et sa dynamique dans le message adressé.

Renforcer sa présence physique, c'est par l'action que va se développer la réflexion, en connaissant ses ressources physiques on arrive à exprimer sa pensée.

Une parole vivante, rythmée et adaptée au public

Rendre sa parole audible par une bonne articulation.

Adapter son volume.

Créer des silences, des ruptures dans sa parole.

Variation des intonations.

Un message structuré.

Connaître les différents types d'argument

Utiliser un "plan simplifié" pour construire rapidement son message dans le cadre d'une réunion ou d'une intervention face à un public

La prise de parole improvisée

S'entraîner à intervenir ou réagir sans avoir pu préparer

Mobiliser ses idées et les structurer : FOA

Public et prérequis



> Tout public

> Aucun prérequis



## Pédagogie Quilotoa et évaluation

Issue des techniques théâtrales, active et pratique, elle vise à donner à chaque participant l'autonomie indispensable à toute progression durable. Des repères théoriques, transmis de manière interactive, complètent les exercices pratiques pour aider à l'appropriation.

Nous proposons le processus d'évaluation ForMetris en 2 temps (à chaud et 90 jours après la formation).