

Développer sa confiance en soi et réussir ses interventions en public

Objectifs

Comprendre les mécanismes de la confiance en soi et disposer d'outils pour ajuster son comportement avec plus d'assurance

Surmonter son trac

Prendre la parole à l'improviste

Exprimer clairement ses idées

Gérer son temps de parole

Gagner en clarté

Se centrer sur son auditoire

Utiliser les techniques efficaces de présentation

Adopter un comportement efficace dans les échanges

S'affirmer dans ses interventions

Parler sans lire ses notes

Convaincre par son éloquence et son assurance

