

# UNLOCK SOLUTIONS

## CATALOGUE DE FORMATION 2022

# SOMMAIRE

<b>SOMMAIRE</b>	<b>2</b>
<b>FORMATION PRISE DE PAROLE EN PUBLIC</b>	<b>3</b>
Objectifs pédagogiques	3
<b>FORMATION INDIVIDUELLE A LA PRISE DE PAROLE EN PUBLIC</b>	<b>5</b>
Objectifs pédagogiques	5
Compétences acquises	5
<b>FORMATION EN DISTANCIEL EN PRISE DE PAROLE EN PUBLIC - FOAD</b>	<b>7</b>
Objectifs pédagogiques	7
Compétences acquises	7
<b>CONTACT</b>	<b>10</b>

# FORMATION PRISE DE PAROLE EN PUBLIC

Cette formation s'adresse aux personnes qui souhaitent devenir plus à l'aise lorsqu'ils doivent prendre la parole au sein de leur activité professionnelle : animation de réunions, présentations clients, échange avec la hiérarchie, rendez-vous commerciaux, etc.

Les thématiques abordées sont définies en fonction des besoins du stagiaire parmi les choix suivants:

- Construire et structurer vos messages (discours, conférence, etc.)
- S'exprimer avec style
- La gestion du stress
- La posture et le corps
- La voix
- La capacité à improviser
- La gestuelle et le regard

## Objectifs pédagogiques

A l'issue de la formation, vous aurez acquis les techniques et outils qui permettent de prendre la parole avec aisance en milieu professionnel afin d'atteindre l'objectif que vous vous êtes fixé avec votre intervention.

### **PUBLIC CIBLE :**

Toute personne souhaitant devenir plus à l'aise lorsqu'il souhaite prendre la parole en public dans l'exercice de ses fonctions professionnelles. Ouvert à ceux qui souhaitent se perfectionner et développer leur leadership.

### **PRÉREQUIS :**

Il n'est pas nécessaire d'avoir déjà de l'expérience en prise de parole en public.

### **MOYENS PEDAGOGIQUES ET TECHNIQUES :**

- Supports de cours diffusés via un vidéoprojecteur
- Utilisation des outils du théâtre d'improvisation pour la mise en pratique
- Supports vidéo pour l'analyse d'études de cas
- Mise en pratique par les stagiaires (exercices et présentation en conditions réelles)

### **OBJECTIFS :**

Vous serez capable de préparer et mener une intervention orale en milieu professionnel. Pour cela vous aurez acquis des compétences pour :

- Gérer votre stress avant une prise de parole grâce aux méthodes de préparation vu durant le programme
- Vous positionner correctement dans l'espace où vous vous exprimez

### **MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS :**

Il s'agit d'une formation en présentiel qui se déroule sur site client. Si le client n'a pas de locaux adaptés, Unlock Solutions se chargera de réserver un lieu (le montant de la location sera facturé au client).

La date de réalisation de la formation sera communiquée lors des échanges avec le client mais devra avoir lieu au maximum 3 mois

- ❑ Identifier l'objectif de vos prises de parole en amont en vous appuyant sur la checklist vue en formation
  - ❑ Structurer vos messages pour atteindre votre objectif en utilisant des plans prédéfinis (fournis durant la session)
  - ❑ Utiliser votre corps et vos mains pour avoir une posture en cohérence avec vos propos, qui va renforcer votre message et dégager de la confiance
  - ❑ Utiliser votre voix pour capter l'attention du public en faisant appels aux émotions, aux silences, en jouant sur le débit et le volume
- après la demande client.

### MODALITÉS D'ÉVALUATION :

La validation des compétences passe par une mise en situation finale du stagiaire sur un sujet préparé durant la session. Le formateur jugera la prestation et l'atteinte des objectifs définis. Au besoin, un quiz pourra également être utilisé pour valider certains points spécifiques.

### DURÉE :

2 jours de 7 heures - Soit 14h

### ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES HANDICAPÉES :

Formation accessible aux personnes handicapées.

Lors de l'inscription à nos formations, nous étudions avec le candidat en situation de handicap et à travers un questionnaire les actions que nous pouvons mettre en place pour favoriser son apprentissage.

Pour cela, nous pouvons également nous appuyer sur un réseau de partenaires nationaux préalablement identifiés.

**PRIX : 1800€ TTC par participant**

# FORMATION INDIVIDUELLE A LA PRISE DE PAROLE EN PUBLIC

Cette formation s'adresse aux personnes qui souhaitent un accompagnement individuel et personnalisé pour devenir plus à l'aise à l'oral dans l'exercice de ces fonctions professionnelles : animation de réunions, présentations clients, échange avec la hiérarchie, préparation d'interview, etc.

Les thématiques abordées sont définies en fonction des besoins du stagiaire parmi les choix suivants:

- Construire et structurer vos messages (discours, conférence, etc.)
- S'exprimer avec style
- La gestion du stress
- La posture et le corps
- La voix
- La capacité à improviser
- La gestuelle et le regard
- Le développement du leadership

## Objectifs pédagogiques

L'accompagnement étant personnalisé, il permet de travailler en profondeur sur vos spécificités, de mener des études de cas concrètes ainsi qu'un travail conjoint sur la préparation d'une intervention orale.

Vous aurez acquis les techniques et outils qui permettent de prendre la parole avec aisance en milieu professionnel.

## Compétences acquises

Les compétences finales seront dépendantes de vos choix initiaux mais peuvent couvrir par exemple :

- La capacité à construire vos interventions : discours, conférence, réunion, animation, etc.
- La mise sous contrôle de votre peur de prendre la parole
- La capacité à vous exprimer avec style et capter l'audience
- Le développement de votre leadership lorsque vous vous exprimez
- Maîtriser les bases pour capter l'attention du public (hiérarchie, collaborateurs, actionnaires, clients, etc.)

### **PUBLIC CIBLE :**

Toute personne souhaitant devenir plus à l'aise lorsqu'il prend la parole en public et qui désirent un accompagnement individuel. S'applique particulièrement aux personnes ayant une échéance : discours, conférence, réunion, animation, etc.

### **PRÉREQUIS :**

Il n'est pas nécessaire d'avoir déjà de l'expérience en prise de parole en public. En revanche, le stagiaire doit avoir la volonté de progresser dans son apprentissage de la communication orale.

## MOYENS PEDAGOGIQUES ET TECHNIQUES :

- Supports de cours diffusés via un vidéoprojecteur
- Utilisation des outils du théâtre d'improvisation pour la mise en pratique
- Supports vidéo pour l'analyse d'études de cas
- Mise en pratique par les stagiaires (exercices et présentation en conditions réelles)

## OBJECTIFS :

- Gérer votre stress avant une prise de parole grâce aux méthodes de préparation vu durant le programme
- Vous positionner correctement dans l'espace où vous vous exprimez
- Identifier l'objectif de vos prises de parole en amont en vous appuyant sur la checklist vue en formation
- Structurer vos messages pour atteindre votre objectif en utilisant des plans prédéfinis (fournis durant la session)
- Utiliser votre corps et vos mains pour avoir une posture en cohérence avec vos propos, qui va renforcer votre message et dégager de la confiance
- Utiliser votre voix pour capter l'attention du public en faisant appels aux émotions, aux silences, en jouant sur le débit et le volume

## MODALITÉS D'ÉVALUATION :

La validation des compétences passe par une mise en situation finale du stagiaire sur un sujet préparé durant la session. Le formateur jugera la prestation et l'atteinte des objectifs définis. Au besoin, un quiz pourra également être utilisé pour valider certains points spécifiques.

## MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS :

Il s'agit d'une formation qui peut être réalisée en présentiel ou en distanciel. Unlock Solutions recevra le stagiaire dans ses locaux.

La date de réalisation de la formation sera communiquée lors des échanges avec le client mais devra avoir lieu au maximum 2 mois après la demande client.

## DURÉE :

Variable en fonction de l'objectif défini avec le stagiaire en amont de la formation.

Moyenne constatée de 5 à 7h.

## ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES HANDICAPÉES :

Formation accessible aux personnes handicapées.

Lors de l'inscription à nos formations, nous étudions avec le candidat en situation de handicap et à travers un questionnaire les actions que nous pouvons mettre en place pour favoriser son apprentissage.

Pour cela, nous pouvons également nous appuyer sur un réseau de partenaires nationaux préalablement identifiés.

**PRIX : 167€ TTC par heure**

# FORMATION EN DISTANCIEL EN PRISE DE PAROLE EN PUBLIC - FOAD

Cette formation s'adresse aux personnes qui souhaitent devenir plus à l'aise et impactant à l'oral en milieu professionnel et qui souhaitent étudier à distance.

Cette formation est à 100% en distanciel et en autonomie grâce à des vidéos préenregistrées qui se divisent entre contenus théoriques et exercices pratiques.

Les thématiques abordées sont :

- Comment structurer vos messages (sujet et objectif)
- Gestion du stress
- La posture et le corps
- La voix
- La capacité à improviser
- La gestuelle et le regard
- Comment mettre du style dans vos interventions

## Objectifs pédagogiques

A l'issue de la formation, vous aurez acquis les techniques et outils qui permettent de prendre la parole avec aisance en milieu professionnel.

## Compétences acquises

Vous serez capable de :

- Identifier l'objectif de vos prises de parole
- Structurer vos messages pour atteindre votre objectif en utilisant des plans adaptés
- Délivrer vos contenus oraux avec aisance et confiance
  - Stress sous contrôle
  - Voix posée
  - Capacité à capter l'attention de l'audience
  - Maîtrise de votre posture et votre gestuelle

### **PUBLIC CIBLE :**

Toute personne souhaitant devenir plus à l'aise lorsqu'il prend la parole en public en contexte professionnel. Ouvert à ceux qui souhaitent se perfectionner.

### **PRÉREQUIS :**

Il n'est pas nécessaire d'avoir déjà de l'expérience en prise de parole en public.

L'accès à la formation en ligne se faisant via Internet, le stagiaire doit avoir à sa disposition un ordinateur récent (moins de 5 ans), fixe ou portable, avec un accès à internet et des haut-parleurs.

La connexion Internet doit avoir un débit suffisant pour visionner des vidéos en streaming (type ADSL 3 Mo/s minimum ou idéalement un raccordement par fibre optique).

### MOYENS PEDAGOGIQUES ET TECHNIQUES :

- Chaque module fait l'objet d'une transmission de contenu pédagogique
  - Via des vidéos où le formateur est filmé
  - Via des support numérique type fichiers ou extraits vidéos
- La formation est une alternance de cours théoriques et d'exercices. Le stagiaire est amené à pratiquer de son côté
- Mise à disposition de support au format numérique
- Les différents modules sont déverrouillés au fil du temps directement sur la plateforme numérique à laquelle se connectent les stagiaires.
- La plateforme (fournie par notre prestataire) est accessible 7j/7, 24h/24. Chaque stagiaire possède un accès privé avec login et mot de passe, qui lui sont envoyés par email après son inscription
- Une évaluation en ligne sous forme de QCM, est déclenchée à la fin de chaque module pour valider l'intégralité des compétences acquises au fur et à mesure de la progression
- Accès à un groupe d'échange privé (réservé aux stagiaires et formateur)
- Possibilité d'envoyer les captations vidéos des exercices réalisées pour avoir un retour du formateur

### OBJECTIFS :

Vous serez capable de préparer et mener une intervention orale en milieu professionnel. Pour cela vous aurez acquis des compétences pour :

- Gérer votre stress avant un prise de parole grâce aux méthodes de préparation vu durant le programme
- Vous positionner correctement dans l'espace où vous vous exprimez
- Identifier l'objectif de vos prises de parole en amont en vous appuyant sur la checklist vue en formation
- Structurer vos messages pour atteindre votre objectif en utilisant des plans prédéfinis (fournis durant la session)
- Utiliser votre corps et vos mains pour avoir une posture en cohérence avec vos propos, qui va renforcer votre message et dégager de la confiance
- Utiliser votre voix pour capter l'attention du public en faisant appels aux émotions, aux silences, en jouant sur le débit et le volume

### DURÉE :

4 heures de vidéo + exercices à faire chez soi



**MODALITÉS D'ÉVALUATION :**

La validation des compétences passe par un ensemble de quiz type QCM à valider à l'issue de chaque module de la formation.

**ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES HANDICAPÉES :**

La formation se déroule à 100% en distanciel. Elle est donc adaptée aux personnes à mobilité réduite.

En revanche, elle n'est pas adaptée aux personnes souffrant de déficit visuel et/ou auditif.

Sur demande, nous étudions avec le candidat en situation de handicap et à travers un questionnaire les actions que nous pouvons mettre en place pour favoriser son apprentissage.

Pour cela, nous pouvons également nous appuyer sur un réseau de partenaires nationaux préalablement identifiés.

**PRIX : 997€ TTC**

## CONTACT

**Pour toute demande d'information, vous pouvez contacter :**

**Benjamin Vauris**

Tél : 06 46 74 18 26

Mail : [benjaminvaurispro@gmail.com](mailto:benjaminvaurispro@gmail.com)

Vous pouvez également laisser un message  
directement depuis notre site web:  
<https://benjaminvauris.fr>

**Les personnes en situation de handicap peuvent utiliser ces mêmes coordonnées de contact.**