MERCREDI 24 SEPTEMBRE 2025

www.obea.fr

EFP13	1 jour(s)	Coût non défini

Aisance orale

OBJECTIFS

- S'affirmer et prendre confiance à l'oral
- Etre à l'aise en toute situation d'intervention orale

PUBLIC

Tout public

PROGRAMME

1- Mieux se connaître face aux autres

- Les états du moi
- Les manifestations du stress à l'oral
- Les positions de vie

2- Adopter une attitude assertive à l'oral

- Les 4 types d'attitude : passivité, manipulation, agressivité et assertivité
- Affirmer ses idées de manière claire et assumer ses propos face aux autres
- Coordonner attitudes et discours

3- Être à l'aise en toute situation orale

- Rebondir et argumenter face à une objection, une question
- Gérer l'imprévu sans se déstabiliser
- Gérer son trac à l'oral

TOUTES LES SESSIONS