

JE REUSSIS A PRENDRE LA PAROLE EN PUBLIC

Catalogue de l'offre régionale d'OCAPIAT : Référence : 2766



PUBLIC

Tout salarié **des secteurs agricole et alimentaire** :

- Peu ou mal à l'aise dans les situations de prise de parole en public et dans toutes situations de communication orale ;
- dont la TPE/PME est adhérente à OCAPIAT ;
- 6 salariés maximum par groupe



CONTEXTE

OCAPIAT est l'un des 11 et nouveaux OPCO existants créés en 2019 dans le cadre de la loi "Avenir professionnel"

OCAPIAT a pour ambition de :

- soutenir la compétitivité des entreprises et de l'économie ;
- d'accompagner l'effort de professionnalisation des salariés ;
- de développer des services de proximité dans les territoires ;
- D'être vecteur d'efficacité au service des politiques de branches ou d'inter-branches en matière de formation professionnelle et d'alternance.

C'est dans le cadre de sa mission : faciliter l'accès des salariés des TPE/PME et des personnes les moins qualifiées à la formation, qu'OCAPIAT a lancé un appel d'offre auprès des prestataires de formation en 2019; Cap Savoir a été retenus sur de nombreuses prestations de formation, dont "Je réussis à prendre la parole en public"



OBJECTIF GÉNÉRAL

Développer ses compétences et qualités relationnelles en situation de communication orale

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- ◆ SE CONNAITRE POUR PARLER VRAI :
 - Déterminer votre niveau de confort et votre zone d'inconfort dans la prise de parole en public ;
 - Tenir compte de vos propres émotions dans le contexte d'une prise de parole en public.
- ◆ SOI ET L'EFFICACITE INDIVIDUELLE :
 - Apprendre à reconnaître et gérer vos émotions ;

- Développer vos aptitudes à une communication non verbale constructive.
- ◆ SOI ET LES AUTRES :
 - Comprendre les effets des microgestes et du comportement non verbal sur les autres ;
 - Elaborer votre plan de progrès personnalisé ;
 -
- ◆ DONNER DU SENS à la démarche de développement des compétences engagée en vous inscrivant dans une dynamique collective de suivi.

"Je réussis à prendre la parole en public" vous permet de développer vos softskills. Compétences sociales et humaines, complémentaires des compétences métier, les softskills sont transférables dans tous les secteurs professionnels et sont mobilisables tout au long de votre vie personnelle et professionnelle.



CONTENUS

- ◆ **Connaissance de soi** et de ses comportements en situation de communication ;
- ◆ Repérage de votre zone de confort et d'inconfort ;
- ◆ Blocages relationnels lors d'une prise de parole et leurs traductions non verbales : microgestes, posture, regard, sourire, respiration, maintien corporel, mains etc...
- ◆ Cartographie des émotions et gestion des émotions ;
- ◆ Les composantes d'une communication affirmée et efficace ;
- ◆ Notions d'harmonie, d'émotions, d'authenticité, de congruence, d'alignement, permettant la cohérence entre la parole et le non verbal ;
- ◆ Techniques de respiration, visualisation, ancrage et gestion des émotions.



DÉROULÉ PÉDAGOGIQUE

- ◆ Positionnement : Profil 4COLORS® adressé en amont de la formation ;
- ◆ Mises en situation et défis à relever entre les séances ;
- ◆ Parcours de formation individualisé visant la progression de chacun en fonction de son rythme, de ses capacités d'apprentissage, de ses freins et à priori, de ses stratégies de mémorisation etc...
- ◆ Plan d'action personnalisé ;
- ◆ Suivi post formation s'appuyant sur l'intelligence collective.

En raison des conditions sanitaires du moment, et en fonction de vos choix et demandes, la formation peut se dérouler tout ou partie à distance.

PEDAGOGIE MOBILISÉE

- ◆ Pédagogie collective, mobilisant l'intelligence collective et la dynamique des groupes restreints ;
- ◆ Pédagogie "humaine", empreinte d'intelligence émotionnelle, qui considère la personne dans son entier : tête (la pensée), le cœur (les émotions), le corps (l'action) ;
- ◆ Adossée à la relation de confiance, elle fixe un cadre rassurant tout en étant exigeante, basée sur la co responsabilité, le respect et la confidentialité ;
- ◆ Dynamique, ludique, inspirante, elle prend appui sur le "déjà-là" des stagiaires et fait confiance aux capacités de progression de chacun ;
- ◆ S'appuie sur la méthodologie du « Apprendre à apprendre » : il s'agit de vous accompagner à donner du sens à la démarche de formation, à développer votre autonomie de façon à transférer immédiatement ce que vous apprendrez dans votre environnement de travail ;

- ◆ Contextualisée au regard de l'analyse de vos situations professionnelles ;
- ◆ Valorisant la personne en continu, elle vise la réussite individuelle grâce à l'intelligence collective et à la dynamique du groupe ;



METHODES ET OUTILS

- ◆ Outils spécifiques liés à la communication relationnelle, au non verbal et aux émotions dans la communication relationnelle, outils expérimentés par les formateurs depuis 25 ans ;
- ◆ Les formateurs utilisent toujours les contextes et outils de votre entreprise comme objets et supports de formation afin de rendre la formation concrète et pragmatique : vous utilisez et transférez immédiatement ce que vous apprenez sur votre poste de travail ;
- ◆ Nos références théoriques :
 - les méthodes agiles : **FUNNY LEARNING®** et **4COLORS®**, s'appuyant sur les recherches en neurosciences ;
 - la PNL (Programmation Neurolinguistique) ;
 - l'Analyse Transactionnelle ;
 - la Communication positive et bienveillante ;
 - l'écoute active de Rogers ;
 - l'exploitation des feed back et feed forward ;
 - les outils d'intelligence collective : le codéveloppement professionnel ;
 - les défis "cap ou pas cap" permettant la mise en mouvement en dehors des temps de formation et permettant d'ancrer les acquis.



PREREQUIS

- ◆ Les stagiaires d'origine étrangère devront avoir un niveau de français : B2 à l'oral, B1 à l'écrit - CECRL: (Cadre Européen Commun de Référence pour les Langues). Ce niveau vous permettra de comprendre et d'accéder aux méthodes, techniques et ressources ;
- ◆ Vous avez déjà une expérience de prise de parole en public dans l'exercice de votre métier.



ÉVALUATION

- ◆ L'évaluation de départ : le positionnement "profil 4COLORS® permet d'individualiser les parcours.
- ◆ L'évaluation finale : évaluation d'acquis et de satisfaction ;

Notre démarche d'évaluation globale est basée sur le modèle Kirpatrick® et repose sur 4 niveaux d'évaluation :

- ◆ **Réaction** : en continu, au fil de l'eau : votre ressenti, vos besoins votre satisfaction ;
- ◆ **Apprentissage** : évaluation des connaissances acquises ;
- ◆ **Comportement** : évaluation des comportements mis en œuvre pendant et à l'issue de la formation, via le transfert des connaissances et compétences acquises dans les plans d'action et les défis "cap ou pas cap".
- ◆ **Résultats** : évaluation à chaud des résultats obtenus par rapport à vos attentes et évaluation à froid (2 mois après la fin de la formation) sur les effets induits de l'accompagnement et les résultats réels. Un questionnaire est adressé à chaque stagiaire et à l'entreprise cliente.



DURÉE

14 heures découpées comme suit :

- 4 séances de 3 heures réparties sur deux mois ;
- 1 séance en visio conférence de 2 heures : retour d'expérience 3 mois après la fin de la formation



TARIFS

Prise en charge par OCAPIAT dans le cadre de l'offre régionale pour les entreprises des secteurs agricole et alimentaire.

Pour tout autre public ou entreprise intéressée, nous contacter : 02 41 46 30 68



MODALITÉS ET DELAIS D'ACCES

- ◆ L'inscription se fait par le site d'OCAPIAT.
- ◆ Contactez-nous, nous vous accompagnerons dans votre démarche.

ACCES HANDICAP

- ◆ Nos salles sont accessibles au public en situation de handicap ;
- ◆ Les modalités distancielles permettent l'accès aux personnes à mobilité réduite ;
- ◆ Adaptation des supports en fonction du handicap : nous consulter.

Laurie LEDROIT est la collaboratrice référente Handicap au sein de Cap Savoir



POINTS FORTS

- ◆ 25 ans EXPERTISE dans les champs des Soft Skills et de la formation des adultes, notamment sur les thématiques de la communication ;
- ◆ Une pédagogie que nous prenons plaisir à nommer "pédagogie de la rencontre, de l'audace et de la tendresse" : du temps rien que pour vous !
- ◆ Un partenariat de proximité avec les conseillers OPCO avec lesquels nous avons toujours coconstruit des offres de formation adaptés à leurs branches professionnelles et leurs clients.



RESULTATS ATTENDUS

- ◆ Meilleure connaissance de soi, de ses points forts et de ses points d'effort en situation de communication orale ;
- ◆ Plus d'aisance relationnelle et de sérénité dans les situations exigeant une prise de parole en public.
- ◆ Une proposition de suivi "post formation" mettant en jeu l'intelligence collective du groupe qui vous permettra de poursuivre vos efforts et progrès, une fois la formation terminée.



INFORMATIONS DIVERSES

CONTACTS : Ophélie ERIEAU ou Cécilia TOUCH

TAUX DE RÉUSSITE : nouvelle action 2020

TAUX DE PERFORMANCE : nous sommes en mesure de proposer des témoignages directs de personnes ayant bénéficié de prestations de formation à l'expression orale/communication

FORMATION ÉLIGIBLE AU CPF : non concernée