

DLS : parler face au groupe avec assurance



Une formation assurée par :
Guénolé BOUVET



DLS - Parler face au groupe avec assurance

Type de formation : inter ou intra | **Durée :** 2 jours (2 x 7h) | **Modalité :** Présentiel | **Nbre de stagiaires :** 4 à 8

Les Délégué.e.s à la Lutte contre le Sexisme (DLS) doivent suivre chaque année une formation obligatoire (loi du Pays du 26 mai 2023). Être DLS nécessite de nombreuses compétences qu'il est impossible d'acquérir seulement pendant la formation initiale. Pendant cette formation spécialement conçue pour les DLS, les stagiaires apprennent à parler en public avec assurance. Savoir parler en public est un super pouvoir. Bonne nouvelle : cela s'apprend ! Comme un sport, il faut en connaître les techniques, les tester, les pratiquer, pour gagner en performance. Il faut aussi savoir gérer son stress pour éviter la paralysie ou la surchauffe. Dans cette formation dédiée aux DLS, les stagiaires commencent par un diagnostic. On identifie ensuite les ingrédients indispensables pour réussir une prise de parole, autant pour le langage verbal que le langage non verbal. La liste est longue, mais la formation est ponctuée de jeux de mise en pratique, toujours autour de sujet qui touchent à la lutte contre le sexisme. Sans s'en rendre compte, les stagiaires font entrer, petit à petit, la prise de parole dans leur zone de confort. Au travers de la montée en compétence en termes d'éloquence, on révisé les concepts-clés de la lutte contre le sexisme.

PUBLIC

DLS ayant déjà reçu leur formation initiale de deux jours

PEDAGOGIE

Active. Avec une alternance d'apports théoriques, de jeux et de pratique

FORMATEUR-ICES

Guénolé Bouvet, formateur des DLS et spécialiste de la prise de parole

PRIX

En inter : 59000 XPF HT/stagiaire ; TGC à 0%

OBJECTIFS :

- Identifier les principes fondamentaux d'une prise de parole réussie dans le cadre de la lutte contre le sexisme.
- Apprendre à gérer le trac et à adopter une posture assurée devant un groupe.
- Utiliser la respiration et la voix pour renforcer la présence et la compréhension.
- Prendre conscience de l'importance du regard et du langage non verbal.
- S'exprimer avec assurance à partir d'un support ou de notes simples.
- Recevoir des retours constructifs pour progresser dans sa communication orale.

HORAIRES ET DURÉE :

8:00 - 12:00 / 13:00 - 16:00

2 jours (2 x 7h) heures

FORMATEUR-ICE-S :

Guénolé Bouvet

PRIX :

Montant total TTC : 59000 XPF

La TGC est de 0 XPF

TGC non applicable - Franchise en base / Exonéré de TSS en vertu de l'Art.LP 918F du Code des impôts de Nouvelle-Calédonie ; Exonéré de TGC en vertu de l'ART.LP 492 du Code des impôts de Nouvelle Calédonie.

PUBLIC :

DLS ayant déjà reçu leur formation initiale de deux jours

MOYENS PÉDAGOGIQUES :

- **Supports pédagogiques :** présentation PowerPoint, fiches synthétiques sur les thématiques DLS.
- **Outils interactifs :** quiz formatifs (papier ou numériques), jeux de rôle, exercices filmés et études de situations concrètes liées à la lutte contre le sexisme.
- **Matériel et équipement :** salle de formation équipée de tables et chaises modulables, tableau

blanc ou paperboard, écran TV ou vidéoprojecteur, caméra pour les enregistrements, matériel d'écriture et supports imprimés.

- **Approche pédagogique** : alternance d'apports théoriques et de mises en pratique ; implication active des stagiaires via échanges d'expériences et exercices/jeux.
- **Évaluation** : quiz formatifs, exercices d'application, observation des participations et synthèse collective en fin de séquence.

MODALITÉS :

Présentiel

VALIDATION :

- **Quiz formatifs** : vérification des connaissances théoriques à la fin de chaque séquence.
- **Évaluation des jeux de rôle** : observation du comportement, de la posture et de la capacité à mobiliser les compétences travaillées.
- **Évaluation lors des jeux de manipulation** : appréciation de la compréhension et de l'application des concepts à travers les activités interactives.
- **Enregistrement vidéo** : analyse comparative de la progression entre le début et la fin de la formation.
- **Évaluation de la participation globale** : implication, engagement dans les échanges et contribution à la dynamique collective tout au long de la formation.

PROGRAMME :

Accueil et introduction (0h30)

- présentation du formateur et des participants
- présentation des objectifs et du déroulé de la formation
- installation d'un climat de confiance et de bienveillance

→ *modalités pédagogiques et d'évaluation* : échanges collectifs, participation active

Évaluer sa pratique initiale (1h)

- présentation individuelle courte filmée sur un sujet lié à la lutte contre le sexisme
- auto-diagnostic des points forts et axes d'amélioration
- feedback du formateur et du groupe

→ *modalités pédagogiques et d'évaluation* : observation, analyse vidéo, grille d'observation et feedback collectif

Comprendre les fondamentaux d'une communication efficace (1h30)

- les principes d'une prise de parole claire et structurée
- la place du message, du public et de l'intention
- identification des erreurs les plus courantes

→ *modalités pédagogiques et d'évaluation* : apports théoriques, discussions, cas concrets issus du terrain DLS, quiz de compréhension

Gérer le trac et maîtriser la respiration (1h30)

- comprendre les mécanismes du stress
- exercices de respiration et relaxation
- application lors d'une mini prise de parole sur un thème lié au sexisme

→ *modalités pédagogiques et d'évaluation* : expérimentations, jeux de rôle, observation directe et feedback formatif

Maîtriser la voix, la posture et le regard (2h)

- découverte des composantes du langage non verbal

- travail collectif sur la voix, le rythme, la diction
- jeux d'expression et de coordination geste/parole

→ *modalités pédagogiques et d'évaluation* : mises en pratique, débriefings, observation par le formateur et auto-évaluation

Structurer et clarifier son message (1h30)

- élaborer une structure simple : accroche, idées clés, conclusion
- organiser ses idées pour renforcer la compréhension
- exercices d'entraînement à la clarté et à la concision, sur des sujets DLS

→ *modalités pédagogiques et d'évaluation* : ateliers pratiques, apports méthodologiques, restitution orale et feedback collectif

Captiver et interagir avec le groupe (1h30)

- techniques pour maintenir l'attention et gérer les réactions du groupe
- adapter son discours en fonction des retours de son auditoire
- jeux de questions-réponses et improvisations guidées sur des situations DLS

→ *modalités pédagogiques et d'évaluation* : simulations, jeux de rôle, observation et analyse du comportement

Consolider les acquis par la pratique (4h)

- préparation et présentation d'un discours de 3 à 5 minutes sur un thème lié à la lutte contre le sexisme
- enregistrement vidéo et analyse collective
- second tour de prise de parole intégrant les retours reçus : chaque stagiaire reprend la parole sur un thème différent ou reformule son intervention initiale en tenant compte des feedbacks
- retour individualisé sur les progrès observés entre les deux passages

→ *modalités pédagogiques et d'évaluation* : simulation, feedback, grille d'analyse critériée, feedback personnalisé, analyse comparée avant/après entre les deux passages

Bilan et évaluation à chaud (0h30)

- retour sur les apprentissages et les ressentis

- identification des suites à donner pour continuer à progresser
- remplissage du questionnaire d'évaluation

→ *modalités pédagogiques et d'évaluation* : échanges en groupe, synthèse collective, évaluation à chaud des acquis et satisfaction

CONTACT :

Email : contact@skills.nc

Guénolé Bouvet → 78 62 55

Maud Le Bar → 80 40 21.