



# Karine LO SURDO

06.24.34.33.00 – [www.karinelosurdo.com](http://www.karinelosurdo.com)

Cible :  
Tout public

Prix :  
Nous Consulter



Thème : Prise de parole en public

## Consultante, Formatrice, Coach certifiée, Thérapeute Praticienne en PNL & EFT, Maître Praticienne en Hypnose & en Sophrologie.

Formée à l'INSTITUT de COACHING INTERNATIONAL de Paris, à l'ECOLE FRANCAISE D'HYPNOSE et Diplômée de SCIENCES PÔ de PARIS, je mets à votre service mon expertise métier de plus de 15 ans en Management opérationnel, en accompagnement Coaching réseau et en Formation d'Adultes pour accompagner et faciliter votre changement.

**Passionnée par l'humain et orientée Action, je vous accompagne que vous soyez Entreprise, Entrepreneur et/ou Salarié de façon individuelle et/ou collective dans la construction de votre « Boîte à outils » afin de vous réaliser au travers des objectifs fixés.**

### Objectif de la formation :

Préparer efficacement sa prise de parole en public & Identifier les points forts de son image et ceux à améliorer  
Trouver son style et gagner en naturel & Valoriser son image de communicant

Durée : 7 h 00

#### Matin : Se préparer

##### ✓ Préparer efficacement sa prise de parole en public

S'informer sur son public pour mieux l'aborder (séminaires, colloques, débats)  
Identifier les différents types de public

##### ✓ Maîtriser son trac, gérer son stress

Travailler sa respiration  
Travailler sa voix (intonation, modulation, articulation)

##### ✓ Identifier les points forts de son image et ceux à améliorer

Connaitre ses plus et ses axes de progrès

##### ✓ Valoriser son image de communicant

Maîtriser ses réactions instinctives  
Faire adhérer son public et savoir réagir face à un public

#### Après midi : Agir avec efficacité

##### ✓ Trouver son style et gagner en naturel

Exploiter la boîte à outils de votre non verbal : les mains, le regard, le sourire, l'attitude  
Faire de ses expressions de visage un atout

##### ✓ Maîtriser une intervention publique en improvisation structurée

Maîtriser la durée de son intervention  
Créer son climat de confiance  
Augmenter son sens de la répartie  
Se reposer sur du concret  
Rendre son intervention captivante  
Susciter la participation du public  
Interrompre sans blesser et garder la main  
Reformuler en termes simples