



BCEAO
BANQUE CENTRALE DES ETATS
DE L'AFRIQUE DE L'OUEST



COFEB
CENTRE OUEST AFRICAIN DE FORMATION
ET D'ETUDES BANCAIRES

HEC
PARIS



**PROGRAMME COURT
L'ART DE TRANSMETTRE ET DE CONVAINCRE
2024**

L'ART DE TRANSMETTRE ET DE CONVAINCRE

“Ressentir avant d’agir...”

Le travail de prise de parole permet d’optimiser ses capacités relationnelles lors d’un évènement important : présentation d’un projet, intervention en réunion, convaincre un client...

C’est l’expertise de l’observation des comportements en milieu professionnel dans la prise de parole en public.

Prendre la parole dans toutes les circonstances, sans trac, sans stress, sans peur du regard des autres et en maîtrisant sa respiration, accroître son charisme, être à l’aise vocalement et physiquement pour parler librement.

Positionner sa voix, améliorer la diction, l’articulation, la rythmique et la musicalité, et parvenir ainsi à un discours fluide, capable de séduire un auditoire.

Une méthode originale, basée sur une pratique intelligente et ludique, qui permet de retrouver le plaisir dans l’expression de la communication.

OBJECTIFS

- Identifier ses acquis et atouts pour une prise de parole fluide et performante.
- Savoir placer sa voix et gérer sa respiration, son stress et ses émotions.
- Trouver la bonne posture, savoir gérer sa gestuelle, ses mouvements, son regard et restituer son texte dans un débit fluide.
- Capter l’intérêt de son auditoire.
- Se préparer à la soutenance.

CONTENU

Clefs et méthodologie de la prise de parole

- Savoir maîtriser une élocution “maîtrisée”

Maîtrise de la voix et la posture :

Travailler sa voix, et sa respiration,

- S’entraîner aux trois types de respiration à utiliser,
- Prendre conscience de son débit et de son élocution,
- Savoir placer ses silences,
- Moduler les intentions et les intonations, nécessaires à la compréhension de sa prestation orale.

S’entraîner et ancrer de nouveaux réflexes :

- Exercices pratiques, expérimentations.
- Feedbacks individualisés à partir des exercices en situation.

PÉDAGOGIE

- Prendre conscience de ce que l’on donne à voir et se rendre compte que ce que l’on fait est de qualité.
- Reprendre confiance en soi, se sentir légitime et retrouver le plaisir d’une éloquence fluide, maîtrisée et pertinente.



Direction Pédagogique

Martine Guillaud
Experte en art oratoire
à HEC Paris

Durée et Dates 2024

2 et 3 décembre

Format

2 jours en présentiel
à Dakar au COFEB

Frais de formation

1,5 millions FCFA

Contact

Pour plus d’informations :

Tél : (221) 33 839 05 00
<https://cofeb.bceao.int>
courrier.zdepfor@bceao.int





HEC
PARIS

#1 WORLDWIDE IN
EXECUTIVE EDUCATION
For the second consecutive year

Financial Times Rankings
2022 & 2023

HEC Paris
1 rue de la Libération - 78350 Jouy-en-Josas
01 39 67 70 00 - exed@hec.fr - www.hec.edu



**Banque Centrale des Etats
de l'Afrique de l'Ouest (BCEAO)
Direction Générale du COFEB
Direction des Enseignements
et des Programmes de Formation
(DEPFOR)**

Avenue Abdoulaye FADIGA

Tél : +221 33 839 05 00

courrier.zdepfor@bceao.int

<https://cofeb.bceao.int>

**HEC PARIS
EXECUTIVE EDUCATION**

1, rue de la Libération
78350 Jouy-en-Josas
France

+33 (0)1 39 67 70 00

exed@hec.fr

www.hec.edu

