



Prise de parole en public

Expérimentation PPRV

(Prise de parole en public à l'aide de la réalité virtuelle)



Au quotidien, chaque individu doit faire face à des situations où il met en jeu son potentiel de communicant au travers de la prise de parole

Prendre la parole en public est un art, qui n'est pas forcément inné pour chacun d'entre nous mais accessible pour tous avec de la pratique.

Savoir prendre la parole en public est une nécessité dans l'entreprise aujourd'hui.

« Prendre la parole c'est se donner la chance d'être écouté. Etre écouté, c'est se donner la chance d'être entendu et être entendu c'est se donner la chance d'avoir de l'impact. »

« La peur la plus citée au monde ? Parler en public. La deuxième peur la plus citée, la mort ! Ce qui veut dire que si vous êtes à un enterrement, vous préférerez être dans le cercueil que de faire l'éloge funèbre ! » – Jerry Seinfeld (humoriste américain).

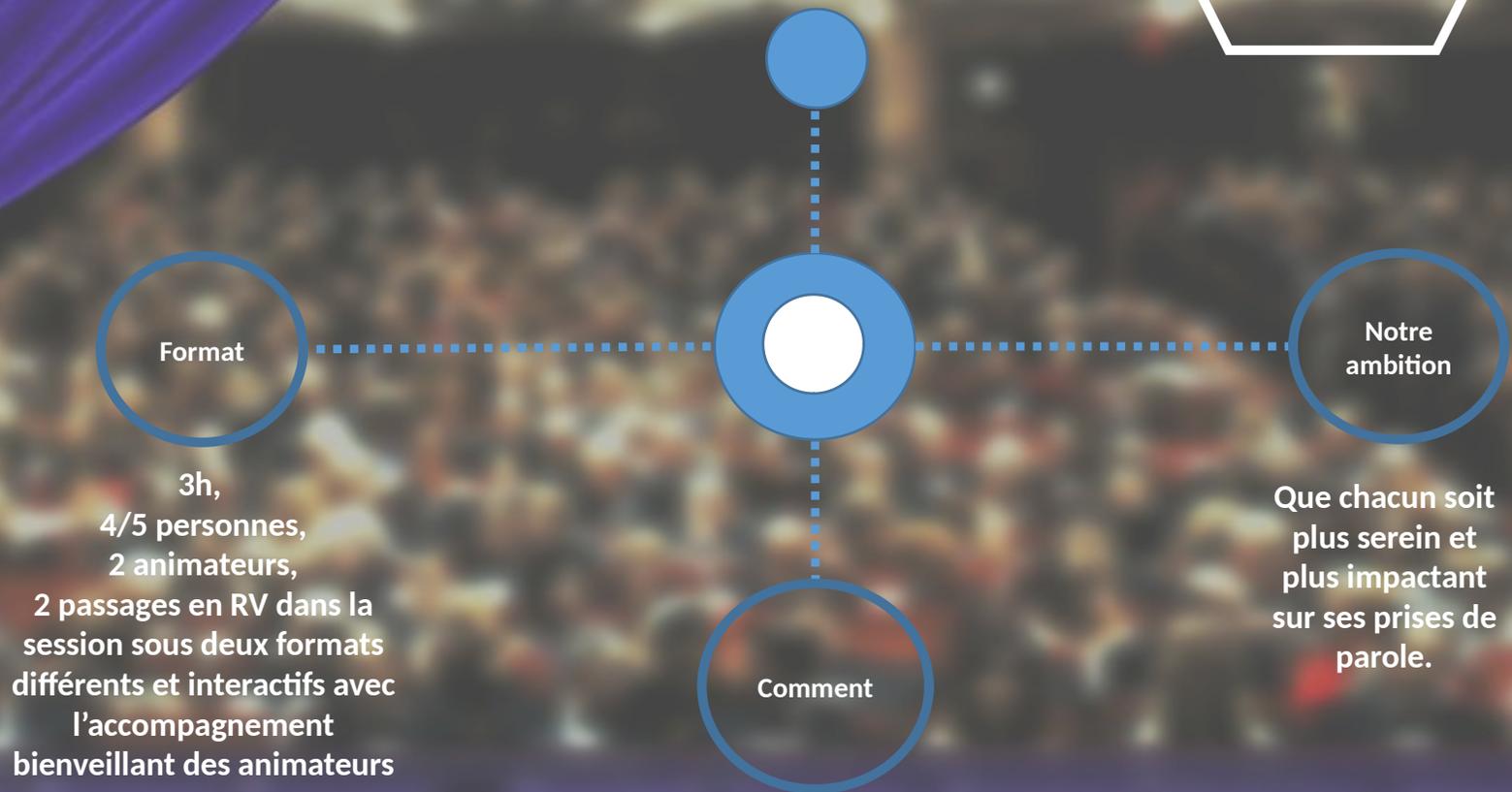
Notre ambition à travers cette expérimentation PPRV : **Que chacun soit plus serein et plus impactant sur ses prises de parole en apprenant les uns des autres.**

Nous avons souhaité mettre en place une démarche concrète qui s'inscrit dans la mouvance de l'entreprise apprenante. L'exploration et la progression se fait entre pairs : nous observons un véritable cercle vertueux, des connections se créées entre les participants, leurs histoires et leurs propres clés de fonctionnement.

LE PRINCIPE

S'entraîner à la prise de parole en public grâce à la réalité virtuelle.

2
OBJECTIF



Avec l'appui d'un facilitateur / coach*, le format sera orienté vers un apprentissage entre pairs, de la facilitation et du mind mapping. Nous misons sur une montée en compétence en interne par et pour les collègues. La VR reste un moyen que nous considérons comme un bac à sable infini et bienveillant.

*La présence d'un facilitateur/coach est préconisée. Créer un dispositif qui utilise le potentiel spécifique de la RV et propose un vrai parcours : Démystification de la technologie, mise en confiance, organisation des bonnes pratiques, accompagnement et réponses aux interrogations naturelles, partage des expériences entre utilisateurs.



L'intérêt de la réalité virtuelle

- La possibilité d'être en immersion totale grâce à la réalité virtuelle tout en restant dans un contexte sécurisé et bienveillant : être en situation, tout en sachant que l'on peut interrompre l'expérience à tout moment. Être dans la « vraie situation » tout en n'étant pas vraiment dans la « vraie vie ».
- La possibilité de vivre ses émotions en ayant le droit de se tromper ou de recommencer, sans le jugement extérieur et en apprenant « en direct » à accueillir ses émotions
- Mise en situation concrète sur un public méconnu du participant.
- Une mémorisation plus importante grâce à la visualisation concrète d'un lieu ou d'un contexte de prise de parole, d'un auditoire, d'une situation donnée
- S'approprier les mécanismes des situations qui déclenchent la phobie
- Des scénarios multiples (Amphithéâtre, salle de réunion, ...)

Le déroulé de la formation « Découverte »



Séquence 1 :
Méditation



Séquence 2 : The big
idea



Séquence 3 : Echange
sur les fondamentaux



Séquence 4 : Mise en
pratique en réalité
virtuelle

Les intentions de la séquence

Faire vivre une expérience sensorielle d'immersion dans un cadre de prise de parole en public

Les intentions de la séquence

Démontrer l'intérêt de la co-construction et de l'apprentissage entre pairs
Faire le point sur les différents éléments « clés » d'une prise de parole

Les intentions de la séquence

S'entraîner à « pitcher »
Se libérer du regard des autres
Donner et recevoir du feedback et en tenir compte

Les intentions de la séquence

Refocaliser l'attention des participants
Prendre du recul sur sa prise de parole
Appréhender la différence entre comprendre et le vivre (je comprends l'intérêt de la méditation, je vis la méditation)

Quelques verbatims des participants

« Super système.... pour avoir testé la méthode c'est « réellement » efficace et utile. bravo et à vous de tester maintenant. »



« Prendre la parole face à un public d'une centaine de personnes est un moment qu'il est difficile de répéter. J'ai été bluffé du sentiment immersif et interactif que le casque a permis de reproduire. En effet, on y retrouve les moindres détails : un public, une scène et une ambiance à couper le souffle. Les exercices proposés par les formateurs alliés à l'usage de la réalité virtuelle étaient excellents et m'ont permis de tester mes capacités d'expression, de structuration d'un exposé et de communication non verbale en quasi conditions réelles »



« Une bonne manière de surmonter ses peurs et un bon d'apprentissage sur soi et des outils de communication.
Belle initiative »



« Bluffant ! J'étais curieuse de voir et j'ai été agréablement surprise : la mise en situation par réalité virtuelle permet une véritable immersion. Les conseils donnés sont directement applicables et j'ai pu voir une réelle progression dans ma prise de parole sur les différents exercices de la session puis en cas réel dans mon quotidien. Une formation à conseiller à tous, que vous soyez d'ores et déjà à l'aise en public, ou pas. »



« Très belle expérience, enrichissante et ludique.
Une autre méthode pour une prise de recul sur soi et un apprentissage de nouvelles compétences. »



« Une très belle expérience qui ouvre des perspectives dans l'utilisation du virtuel dans le domaine du comportemental autrement dit un passage de la théorie à la pratique sans pour autant sauter trop vite dans le grand bain de la réalité... La fonctionnalité « jeu » avec l'intervention en direct d'un coach (via le casque audio) durant les sessions est très appréciable et permet des adaptations comportementales en temps réel. Vous l'avez compris, je like et recommande à qui veut travailler la prise de parole en public. »



« De la même façon qu'un stage présentiel ou une session e-learning peut nous apporter des enseignements et des trucs et astuces, cette expérience constitue elle aussi un vrai moment de développement personnel et professionnel.

En cela, il est réducteur de limiter cette expérience au simple port de casque virtuel. Le dispositif offre une alternative innovante au salarié pour améliorer sa prise de parole, détecter ses points forts et ses axes d'amélioration en la matière.

On est à la fois foncièrement seul et en prise avec un environnement interactif. Au fond, comme dans la vraie vie face à une assemblée de collègues lors d'un séminaire par exemple.

Pour conclure, je dirais que cette session de prise de parole en public en réalité virtuelle a été énergivore ! Contre toute attente en effet, après le second essai, j'étais comme vidée (toutes proportions gardées bien sûr), mais humainement enrichie.



Les perspectives d'utilisation de la RV

4
DÉPLOIEMENT

Un bac à sable infini de cas d'usages

- Prise de parole en public : Vaincre sa phobie
- Gestion de conflit : Anticiper et/ou résoudre les conflits
- Réussir vos entretiens professionnels et de performance
- Travailler son feedback
- Animation de réunion (en mode projet)
-



C'est à vous !

