

Prise de parole en public

Objectif général

Permettre aux participants de **développer leur aisance, leur impact et leur confiance** lors de prises de parole en public, que ce soit en réunion, en présentation formelle ou lors d'interventions spontanées.

Programme de formation

Jour 1 – Fondamentaux de la prise de parole

Matin

- Accueil et présentation du programme
- Recueil des objectifs individuels des participants
- Comprendre les mécanismes du trac
- Exercices de respiration, relaxation et ancrage
- Bases de la communication orale : voix, articulation, rythme, silence

Après-midi

- Structurer un message : méthode en 3 temps, storytelling, pitch
- Adapter son discours à son public
- Exercices pratiques : mini-présentations filmées et débriefings collectifs

Jour 2 – Assurance et impact

Matin

- Langage non verbal : posture, gestes, regard, occupation de l'espace
- Gérer les interactions : questions difficiles, objections, imprévus
- Mise en situation : prise de parole improvisée

Après-midi

- Utiliser un support visuel sans perdre l'attention
- Construction d'une présentation complète
- Grand oral final filmé + analyse individualisée
- Bilan et plan d'action personnel

Méthodologie pédagogique

- Alternance d'apports **théoriques et pratiques**
- Exercices **filmés** pour favoriser la prise de conscience
- Jeux de rôle, simulations et ateliers collectifs
- **Feedback individualisé et bienveillant**

Modalités d'évaluation

- Auto-évaluation en début et fin de formation
- Évaluations formatives tout au long des exercices
- Évaluation finale via une prise de parole filmée
-

Public concerné

Managers, collaborateurs, commerciaux, porteurs de projet... toute personne souhaitant renforcer sa capacité à s'exprimer en public.

Prérequis

Aucun prérequis. Motivation et volonté de se mettre en situation.

Accessibilité

Formation accessible aux personnes en situation de handicap sur entretien préalable pour adapter les modalités.

Organisation pratique

- **Durée** : 14 heures – 2 jours
- **Horaires** : 09h00 – 12h30 | 13h30 – 17h00
- **Lieu** : En présentiel, intra-entreprise (adaptable)
- **Tarif** : 3650 euros pour 12 participants maximum

Résultats attendus

À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- Structurer un message clair et percutant
- Gérer stress et émotions avant et pendant la prise de parole
- Utiliser efficacement voix, posture et regard
- Captiver un auditoire par des techniques d'expression orale
- Adapter leur discours au public et au contexte
- Utiliser des supports visuels pertinents

Mise à jour le 26/01/2026