

# PRENDRE LA PAROLE EN PUBLIC

**7 heures**

TRANSMETTRE SON MESSAGE AVEC ASSURANCE, AFIN DE CAPTIVER ET INSPIRER SON AUDITOIRE

## PROGRAMME DE LA FORMATION

Ce programme est mis à jour en temps réel pour prendre en compte les dernières nouveautés

### BIEN SE PRÉPARER

- > Dépasser son trac
- > Prendre confiance en soi
- > Préparer son argumentaire

Test : suis-je un bon communicant

Atelier : travailler son argumentaire

### RÉUSSIR SA MISE EN SCÈNE

- > Trouver la bonne place
- > Tirer le meilleur parti des supports visuels
- > Suivre son plan pour son discours

Atelier : construire son discours

### EXPLOITER SES RESSOURCES NATURELLES

- > Parler avec son corps
- > Donner de la voix
- > Adapter le ton aux messages
- > Savoir respirer

Atelier : lire un texte en adaptant sa respiration

### CONSTRUIRE SON DISCOURS AVEC BRIO

- > Maîtriser une diction parfaite
- > Adapter un rythme fluide
- > Déjouer les pièges du langage oral

Atelier : exercice de prononciation

### CONVAINCRE SON AUDITOIRE ET DÉVELOPPER SON CHARISME

- > Utiliser les effets persuasifs
- > Gérer le débat
- > Apprendre à séduire
- > Développer son potentiel par l'apprentissage

Cas pratique : présentation orale filmée

## OBJECTIFS

- > Gérer ses émotions et son langage non-verbal lors de la prise de parole
- > Construire son message pour gagner en pertinence
- > S'exprimer à l'oral avec aisance et conviction
- > Apprendre les techniques de prise de parole issues du théâtre

## LES + DE CETTE FORMATION

- > Techniques issues du théâtre
- > Essais pratiques individualisés
- > Vidéos des participants pour identifier les forces et faiblesses

## PUBLIC ET PRÉREQUIS

Toute personne souhaitant améliorer sa prise de la parole en public  
Aucun prérequis n'est nécessaire.

## MOYENS PÉDAGOGIQUES, TECHNIQUES, ENCADREMENT

Questionnaire adressé aux participants 15 jours avant la formation pour connaître leurs attentes  
Méthodes pédagogiques : apports théoriques et pratiques (cas concrets, exemples d'application)  
Mise à disposition d'un support pédagogique à l'issue de la formation  
Consultants sélectionnés pour leurs compétences pédagogiques, expertise métier et expériences professionnelles

## SUIVI ET ÉVALUATION

Feuille d'émargement et attestation de fin de formation  
Évaluation à chaud et à froid

## TARIFS

850 € HT - Réf : #10026

Validité 31 décembre 2026