

Formation

Prendre la parole en public

Public : Toute personne devant prendre la parole en public dans un cadre professionnel

Objectifs :

- S'exprimer en public de manière professionnelle avec fluidité et efficacité
- Maîtriser son intervention et les imprévus
- Créer un lien avec son public
- Gérer ses émotions

Prérequis : Aucun

Durée : 2 jours / 14 heures

Nombre de stagiaires : 5 maximum

Validation de la formation : Attestation de fin de formation envoyée par mail

Tarif : 1390€ net (*nos formations ne sont pas soumises à la TVA*)

PROGRAMME

Préparer sa prise de parole

- connaître son public
- identifier les objectifs et attentes de l'auditoire
- adapter son argumentation (les types d'argumentation)
- la préparation mentale
- organiser ses idées
- préparation de supports
- le storytelling
- déterminer la durée de l'intervention

Les imprévus

- les techniques d'improvisation
- les bons réflexes
- la respiration

Capter et interagir avec son auditoire

- introduction, développement, conclusion
- sa présence dans l'espace

- l'importance de la gestuelle et du regard
- travailler sa voix (rythme, ton, intonation ...)
- pratiquer l'écoute active, la reformulation, le questionnement
- mobiliser son auditoire
- utiliser et gérer les silences
- utiliser les réactions du public
- savoir anticiper et traiter les questions difficiles
- utiliser la communication non verbale

Gérer le stress

- définition du stress
- les techniques pour faire face au stress (la respiration, la voix, la posture, le regard ...)
- la pensée alternative
- savoir utiliser son trac
- valoriser son image

Profil de l'intervenant :

Formateur spécialisé en communication orale, disposant d'une expérience dans l'animation, la formation et l'accompagnement de professionnels. Il maîtrise les techniques d'expression orale, de gestion du trac et de communication. Pédagogue, il accompagne les participants dans le développement de leur aisance et de leur impact à l'oral.

Méthodes pédagogiques et moyens techniques :

- Apports théoriques
- Pédagogie expérientielle et participative
- Exercices pratiques pouvant être filmés et débriefés
- Mises en situation
- Echanges d'expériences

Ce stage repose sur des partages de pratiques et des mises en situation réalistes.

- Salle de formation équipée
- Support pédagogique remis aux participants
- Paperboard ou tableau blanc

Modalités d'évaluation :

- Auto-positionnement
- Questionnaires
- Exercices d'application tout au long du parcours
- **Evaluation formative continue** : contrôle des acquis tout au long de la formation à travers des exercices pratiques guidés et des mises en situation
- **Exercice récapitulatif** en fin de parcours.
- **Retour individualisé** du formateur.

Nous contacter :**Evolu Formation**

contact@evoluformation.com

04 28 29 25 33

Date d'actualisation : juillet 2025