

FORMATION PRISE DE PAROLE EN PUBLIC

Code : SB02

SOFTSKILLS & PERFORMANCE



? Les enjeux pour votre organisation

Dans votre organisation, les managers et experts métier portent vos messages en réunion, en présentation et face aux équipes.

Quand les bases manquent, le stress déborde, les messages se brouillent, la posture convainc moins. Résultat : réunions moins efficaces, décisions moins comprises, tensions lors des questions.

Cette formation sécurise des interventions plus calmes et utiles, au service du collectif (structure du discours, voix/respiration, posture et non-verbal, adaptation au public, gestion des questions, improvisation).

? Après cette formation ?

Après cette formation, les participants prennent la parole avec plus de clarté, de maîtrise et d'impact dans leurs situations professionnelles du quotidien. Ils structurent leurs interventions, gèrent mieux les questions et gagnent en **posture** pour soutenir l'**efficacité** collective.

- Une prise de parole plus calme et maîtrisée
- Des messages plus clairs et mieux compris
- Une **posture** professionnelle renforcée face au groupe
- Une aisance accrue face aux imprévus et interactions difficiles



Programme en
ligne





Module 1

Maîtriser les bases de la prise de parole

Jour 1



Objectif : Maîtriser votre voix, votre respiration et votre stress.

- Identifier les différents types d'interventions orales professionnelles
- Comprendre les enjeux d'une prise de parole réussie
- Gérer le stress et le trac liés à l'intervention orale
- Maîtriser la respiration pour stabiliser la voix
- Moduler sa voix : débit, rythme, intonation



Exercices de respiration, de projection de voix et mises en situation courtes de prise de parole

Module 2

Installer une posture et une communication non verbale efficaces

Jour 1



Objectif : Adopter une posture et une communication non verbale crédibles.

- Décoder l'impact de la gestuelle sur l'auditoire
- Identifier les postures à adopter et celles à éviter
- Gérer l'espace et la proxémique
- Assurer la congruence entre discours, gestes et attitude
- Transmettre une image positive et crédible



Jeux de rôle filmés ou observés, avec feedback collectif sur la posture, les gestes et l'occupation de l'espace

Module 3

Structurer et préparer une intervention claire et impactante

Jour 1



Objectif : Structurer une intervention claire et adaptée à votre public.

- Identifier son auditoire et le contexte d'intervention
- Construire une structure logique du discours
- Préparer une introduction et une conclusion efficaces
- Gérer le temps et le timing de l'intervention
- Préparer ses notes et supports sans dépendance



Atelier de préparation d'une intervention professionnelle avec trame et restitution orale





Module 4

Renforcer l'expression orale et l'impact du message

Jour 2



Objectif : Renforcer l'impact de vos messages et capter l'attention.

- Travailler le vocabulaire et l'adaptation au public
- Utiliser anecdotes, images et exemples concrets
- Mettre en relief les idées clés
- Maintenir l'attention de l'auditoire
- Créer de l'engagement dans le discours



Exercices d'expression orale avec reformulation, storytelling court et feedback ciblé

Module 5

Gérer les interactions, questions et situations sensibles

Jour 2



Objectif : Gérer les questions, objections et situations sensibles.

- Anticiper les questions et objections
- Répondre aux questions difficiles ou agressives
- Gérer les perturbateurs et réactions émotionnelles
- Comprendre les jeux d'influence et de pouvoir
- S'affirmer avec calme et clarté



Jeux de rôle avec public actif : questions, objections, situations perturbatrices

Module 6

Improviser et intervenir avec aisance en toutes circonstances

Jour 2



Objectif : Improviser une prise de parole maîtrisée, même sans préparation.

- Adopter les bons réflexes en cas d'imprévu
- Structurer rapidement une prise de parole improvisée
- Gérer le stress en situation non préparée
- Présenter un intervenant de manière concise et engageante
- Aller à l'essentiel dans des contextes courts



Mises en situation d'improvisation et exercices de présentation d'intervenant





Modalités

PUBLIC	Tout public	FORMAT	Présentiel et distanciel
PRÉREQUIS	Aucun	MODE	Intra-entreprise
TARIF	Voir devis	EFFECTIF	de 2 à 12
DURÉE	2 jours	HANDICAP	Nous contacter



Évaluation, suivi et délai d'accès

- ✓ **Évaluation des acquis** via, mises en situation et retours d'expérience.
- ✓ **Suivi post-formation** avec un **plan d'action personnalisé**.
- ✓ **Délai d'accès** : au plus tard 48 heures avant le début de la session.



Méthodes et outils pédagogiques



Mise
en pratique



Interaction
et intelligence
collective



Pédagogie active
et participative



Outils ludiques
et collaboratifs



Supports
pédagogiques
interactifs



Profil formateur



- Les intervenants maîtrisent la prise de parole en contexte professionnel et les exigences terrain des équipes.
- Ils font travailler vos situations réelles, avec entraînements progressifs et adaptation aux profils du groupe.
- Ils vous font repartir avec une posture plus sûre et un plan d'action applicable dès vos prochaines interventions.



Financement

Possibilité de prise en charge par les OPCA (intra) via agrément qualité.
Merci de nous consulter pour plus d'informations.

