

Cette formation vise à développer les compétences des participants en matière de communication orale afin de prendre la parole en public avec aisance, clarté et impact. Les participants apprendront à structurer leur discours, gérer leur trac, captiver leu

Public concerné : Collaborateurs, managers, dirigeants ou entrepreneurs

Toute personne amenée à s'exprimer devant un groupe ou une audience

Prérequis : Aucun pré-requis

Objectifs : Comprendre les principes d'une prise de parole efficace et convaincante.

Gérer le stress et la peur de parler en public.

Structurer et adapter son discours en fonction de l'auditoire.

Utiliser les techniques de communication verbale et non verbale pour captiver son public.

Savoir répondre aux questions et gérer les interactions avec le public.

Contenu de la formation :

1. Les fondamentaux de la prise de parole en public

Les enjeux de la communication orale

Les qualités d'un bon orateur : clarté, impact, aisance

L'importance de la préparation en amont d'un discours

Adapter son discours à son auditoire (profil, attentes, niveau de connaissance)

2. Gérer le trac et le stress

Identifier les causes du trac et de la peur de parler en public

Techniques pour gérer le stress avant et pendant la prise de parole (respiration, relaxation)

Comment transformer le trac en énergie positive

3. Structurer et organiser son discours

Techniques pour organiser ses idées de manière claire et logique (introduction, développement, conclusion)

L'art de capter l'attention dès les premières secondes

Utilisation d'exemples, anecdotes et illustrations pour rendre son discours vivant

Adapter son discours en fonction du temps imparti et des objectifs

4. Communication verbale et non verbale

La voix : ton, volume, articulation, rythme

La posture et les gestes : comment utiliser le langage corporel pour renforcer son discours

Le contact visuel et la gestion de l'espace scénique

Utiliser des supports visuels (PowerPoint, fiches) efficacement sans en abuser

5. Captiver et engager son auditoire

Techniques pour maintenir l'attention et l'intérêt de son public

Utiliser l'humour, la rhétorique et les pauses pour créer un lien avec le public

Gérer les interruptions et les questions de manière fluide et confiante

Encourager la participation et l'interaction avec l'auditoire

6. Prise de parole dans des contextes variés

Discours formels (présentations professionnelles, conférences)

Discours informels (réunions d'équipe, interventions spontanées)

S'adapter aux contraintes techniques (micros, caméras, salles grandes ou petites)

7. Exercice pratique et mises en situation

Simulations de prises de parole devant un groupe
Exercices de gestion du trac en situation réelle

Enregistrement et analyse de la performance (feedback collectif et individuel)

Amélioration de la diction et de l'aisance scénique

Méthodes pédagogiques : Apports théoriques sur les techniques de prise de parole

Exercices pratiques et mises en situation réelles

Feedback constructif et analyse des performances orales

Plan d'action personnalisé pour améliorer ses compétences en prise de parole

Modalités d'évaluation : Mises en situation et évaluées

Élaboration d'un plan d'amélioration personnelle en prise de parole

Délivrance : À l'issue de la formation, une attestation vous sera délivrée.

Durée : 4 jours soit 28 heures

Groupe : De 4 à 10 personnes

Prix Inter HT : 1800€ net de TVA

Prix Intra HT : 5400€ net de TVA

Modalités d'inscription : Merci de nous contacter pour évaluer vos besoins et organiser le positionnement des apprenants.

Pour une formation intra-entreprise, cette démarche doit être effectuée au plus tard 15 jours avant la date prévue (sauf en cas d'urgence). Pour une formation inter-entreprises, le délai est de 24 à 48 heures avant le début de la session.

Accessibilité Aux Personnes En Situation De Handicap : Adaptation des contenus et des méthodes pédagogiques en fonction des besoins spécifiques des participants.

Modalités de financement : Dispositifs de financement : OPCO, financement entreprise, financement personnel.

Nb : Notre organisme de formation peut prendre en charge la gestion de vos dossiers de financement auprès de votre OPCO.