

## Prendre la parole en public

### Objectifs

**Maîtriser les techniques d'expression orale pour s'exprimer clairement et avec aisance.  
Préparer une intervention orale.  
Maîtriser son trac, les techniques de la voix et de la posture**

### Contenu

**J1. Matin :** Identifier son profil de communicant pour s'appuyer sur ses qualités et travailler sur ses points de vigilance

#### 1 – IDENTIFIER SON PROFIL DE COMMUNICANT

- S'exercer à communiquer avec le groupe.
- Mieux cerner ses qualités et ses points de progrès.
- Transformer le feed-back des autres en pistes de progrès.
- Identifier ses talents pour gagner en énergie et trouver son style naturel.

**J1. Après-midi :** Apprendre à communiquer en positif dans le langage non verbal et verbal

#### 2 – Travailler sa voix et son image

- Communiquer en positif dans le non verbal : les mains, le regard, le visage, le sourire, l'attitude.
- Jouer de sa voix : intonation, modulation, articulation.
- Jouer avec les silences

#### 3- Se préparer efficacement

- Déterminer son objectif principal et identifier les messages essentiels.
- Communiquer en positif dans le verbal.
- Hiérarchiser l'argumentation de son intervention.
- Appliquer en toutes situations la technique de la respiration diaphragmatique
- 

**Conclusion de la journée & engagements individuels.**

**J2. Matin :** S'approprier des techniques pour gagner en assurance devant son auditoire.

#### 4- Réactivation mémoire. (quiz collectif)

#### 5- Gagner en assurance devant son auditoire

- S'informer sur son public pour mieux l'aborder.
- Adapter son vocabulaire au public.
- Rempoter l'adhésion de son auditoire.

**J2. Après midi :** Savoir s'adapter aux situations rencontrées en prise de parole en public.

#### 6- S'adapter aux différents contextes de prise de parole : séminaires, réunions, formations.

- Créer un climat de confiance.
- Savoir s'adapter en souplesse au contexte et à l'environnement.
- Susciter la participation de l'auditoire.
- Interrompre sans blesser et garder la main : reformuler en termes simples.

**Conclusion de la formation.**

## Prendre la parole en public

### Approche pédagogique & Evaluation

---

- ⇒ **Auto-évaluation** de la formation par le biais d'un questionnaire en ligne pour que les apprenants se positionnent et expriment leurs attentes
- ⇒ **Un inventaire des forces de caractères** en ligne en amont de la formation
- ⇒ **Une formation collective en présentiel de 2 jours** en s'appuyant sur les besoins exprimés dans le questionnaire en ligne. Une pédagogie participative qui favorise :
  - des travaux individuels, en binômes ou sous groupes pour réfléchir et partager les points de vue, les connaissances, les outils,
  - des mises en situations / jeux de rôle afin que chacun expérimente la méthode, les techniques et les comportements abordés.
- **2 x 1 jour de formation.** Cette option a l'avantage d'éviter le phénomène de saturation et permet aux stagiaires durant l'intersession (de 1 à 2 semaines maximum) de mettre à profit les enseignements en situation réelle, tester et vérifier leurs acquis. Ils disposeront de recul et d'un temps de réflexion pour formuler de nouvelles attentes, faire part de suggestions et revenir sur des thèmes s'ils le jugent à propos.
- **Un guide méthodologique** transmis par mail, reprenant l'ensemble des sujets traités pendant la formation
- **Une évaluation à chaud par les participants au terme la formation en présentiel avec bilan collectif et grille d'évaluation individuelle.**
- **Une évaluation à froid,** un entretien téléphonique à l'initiative du salarié 3 à 6 mois après la formation (ou une évaluation à froid pour le Manager (N+1) du/des stagiaire(s)

#### Attestation de formation

#### Pré- requis

---

Cette formation ne nécessite pas de pré-requis

#### Intervenant

---

Consultant en communication interpersonnelle

#### Public

---

Toute personne étant amenée à prendre la parole en public pour animer ou participer à des réunions, animer des formations, ou intervenir lors d'assemblées

#### Durée

---

2 jours (14h)  
Selon diagnostic

#### Référence

---

COM-PPP-001  
Présentiel ou distanciel  
(individuel – groupe)

**Effectif** : 8 stagiaires maxi

**Délai d'accès** : 3 semaines avant le démarrage de la formation