

Prise de parole en public

Engager mon équipe

Atelier thématique

Informations clés

 Formation intra-entreprise

 1j
(7heures)

 Présentiel

 Demander un devis

Cibles

Toute personne amenée à s'exprimer en public (managers, chefs de projet, collaborateurs). souhaitant gagner en aisance.

Matériel nécessaire

Aucun matériel nécessaire.

Pré-requis

Aucun pré-requis.

Attestations de fin de formation

Remise à l'issu de la formation et du questionnaire

Pourquoi participer

Prendre la parole ne s'improvise pas : réussir ses interventions permet de capter l'attention, convaincre et engager son auditoire. Cette formation donne des outils pratiques pour :

- Dépasser le trac et s'exprimer avec confiance.
- Structurer ses interventions pour plus de clarté et d'impact.
- Développer sa présence et sa force de conviction.
- Favoriser l'interaction et l'écoute active.

Les objectifs de la formation

- Préparer une intervention orale structurée en clarifiant ses objectifs, analysant son auditoire et organisant son message.
- Appliquer des techniques de gestion du trac et du stress (respiration, ancrage, concentration).
- Mobiliser sa voix et sa posture pour renforcer sa crédibilité et son impact.
- Mettre en œuvre des techniques d'interaction avec le public (écoute, questionnement, reformulation, gestion des objections).
- Utiliser des techniques de communication assertive pour convaincre et engager son auditoire.

Le déroulé de la formation

- Introduction et tour de table
 - Recueil des attentes et expériences des participants.
- Préparer sa prise de parole
 - Analyse du contexte, de l'auditoire et du message clé.
 - Structurer son intervention (introduction – développement – conclusion).
- Dépasser le trac et s'entraîner
 - Comprendre le trac et ses manifestations.
 - Exercices de respiration, de détente et de visualisation.
- Travailler la voix et la posture
 - Techniques pour poser sa voix, articuler, varier le débit et l'intonation.
 - Posture, regard et gestuelle de l'orateur.
- Interagir avec son public
 - Techniques d'écoute active, de questionnement et de reformulation.
 - Gérer les objections, interruptions et comportements difficiles.
- Atelier pratique
 - Mise en situation filmée de prises de parole.
 - Feedback personnalisé et coaching en direct.
- Clôture et plan d'action individuel
 - Formalisation des engagements personnels pour progresser.