

Prise de parole en public

Engager mon équipe

Atelier thématique

Informations clés



Intra-entreprise



1 jour - (7 heures)



Présentiel : dans vos locaux ou les nôtres



Adaptation possible pour les personnes en situation de handicap
Nous contacter

5/5
Pédagogie du formateur

5/5
Ecoute des besoins des stagiaires

sessions 2026

Modalité d'accès et délais

Etude de votre demande
Etablissement d'un devis
Mise en place sous 2 mois

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.

Pourquoi participer

Prendre la parole en public ne s'improvise pas : que ce soit en réunion, en présentation ou face à un groupe, l'impact d'un message repose autant sur le fond que sur la posture, la voix et la gestion des émotions.

Cette formation d'une journée permet de développer sa confiance à l'oral, de structurer ses interventions et d'adopter une communication claire, engageante et assertive. Grâce à des mises en situation concrètes et des feedbacks personnalisés, les participants renforcent leur présence et leur capacité à capter l'attention de leur auditoire dans leurs contextes professionnels.

Les objectifs de la formation

- Préparer une prise de parole structurée, en clarifiant l'objectif de l'intervention, en analysant l'auditoire et en organisant un message clair et impactant.
- Gérer le trac et le stress liés à la prise de parole, en mobilisant des techniques simples de respiration, de concentration et d'ancrage.
- Mobiliser efficacement la voix, la posture et le langage corporel, afin de renforcer leur crédibilité et leur présence à l'oral.
- S'exprimer avec aisance et assertivité devant un groupe, dans différents contextes professionnels.
- Interagir avec le public, en utilisant des techniques d'écoute active, de questionnement et de reformulation.
- Gérer les objections, interruptions ou comportements difficiles, tout en maintenant un cadre relationnel constructif.
- Identifier leurs leviers personnels de progression et formaliser un plan d'actions pour améliorer durablement leur impact à l'oral.

La pédagogie

La formation s'appuie sur une pédagogie active, expérientielle et progressive, centrée sur la pratique de la prise de parole en situation professionnelle.

Elle alterne apports méthodologiques ciblés, exercices corporels et vocaux, mises en situation concrètes (présentations, pitches, interactions avec le public) et jeux de rôle, permettant aux participants d'expérimenter, ajuster et ancrer leurs apprentissages.

Les participants bénéficient de feedbacks personnalisés, de retours entre pairs et de temps de réflexion individuelle pour identifier leurs points forts et leurs axes de progression.

L'animation se déroule dans un cadre sécurisant et bienveillant, favorisant la confiance, l'expérimentation et l'engagement, afin de permettre à chacun de repartir avec des outils directement transférables dans ses prises de parole professionnelles.

Matin : Préparer et sécuriser sa prise de parole

- Accueil, cadrage de la formation et recueil des attentes
- Identifier les enjeux et contextes de prise de parole professionnelle
- Analyser le contexte, l'auditoire et le message clé
- Structurer une intervention orale : introduction, développement, conclusion
- Comprendre les mécanismes du trac et du stress
- Expérimenter des techniques de respiration, d'ancrage et de concentration
- Premières mises en situation pour identifier ses leviers et axes de progression

Après-midi : Développer son impact et interagir avec le public

- Travailler la voix, la posture et le langage corporel pour renforcer sa crédibilité
- Développer sa présence à l'oral : regard, gestuelle, énergie
- S'entraîner à interagir avec le public : écoute active, questionnement, reformulation
- Gérer les objections, interruptions et comportements difficiles
- Ateliers pratiques de prises de parole en situation réelle, avec feedbacks personnalisés
- Élaboration d'un plan d'actions individuel pour progresser durablement
- Synthèse des apprentissages et engagement personnel

**Attestation de fin
de formation**

Remise à l'issue de la formation et du questionnaire