

## Prendre la parole en public avec impact et aisance

Durée : 2 jours (14h)  
Prix : Devis sur demande  
Intra-entreprise, En présentiel

Prendre la parole en public avec impact et aisance permet à vos collaborateurs de renforcer leur confiance, captiver leur auditoire et structurer un discours clair et percutant.

Ils développent des techniques concrètes pour gérer le trac, convaincre et s'adapter à différents contextes professionnels.

Cette compétence clé améliore l'efficacité des interventions, valorise l'image de votre organisation et favorise la réussite des projets collectifs.

### Objectifs de la formation

- Définir les techniques efficaces de prise de parole en public
- Pratiquer une communication claire, concise et impactante lors d'une prise de parole
- Gérer son trac pour performer et maintenir sa posture professionnelle
- Adapter sa communication verbale et relationnelle pour gérer des interlocuteurs difficiles, lors de réunions, de situations de négociation

### Public visé et Prérequis

- Tout professionnel devant communiquer régulièrement ; cadres, managers, conseillers.
- Aucun prérequis

### Organisation de la formation

- **Avant la formation** : Questionnaire préalable des attentes et des besoins des apprenants
- **Méthode pédagogique** : Majoritairement actives : 70% de pratique et 30% d'apports théoriques
- **Moyens pédagogiques** : Mise en situations, exercices d'application
- **Support reprenant l'animation pédagogique remis à chaque stagiaire**

**Moyen d'encadrement** : L'encadrement sera assuré par la formatrice référente en prise de parole en public, communication efficace, gestion du stress.

# Programme

Jour 1: Les bases de la communication orale

- Schéma de la communication
- Importance du verbal, du non-verbal et du para-verbal

Techniques de préparation d'une intervention

- Structurer son discours (introduction, développement, conclusion)
- Adapter son message à son auditoire
- Créer des supports visuels efficaces

Maîtriser sa voix et sa gestuelle

- Exercices de respiration et de pose de voix
- Techniques pour améliorer sa diction et son éloquence
- Gestion de l'espace et du langage corporel

Gérer son trac et renforcer sa confiance en soi

- Comprendre les mécanismes du stress
- Techniques de relaxation et de visualisation positive
- Transformer le trac en énergie positive

Jour 2: Perfectionnement et gestion des situations complexes

Développer son charisme et son impact

- Les clés du charisme en communication
- Techniques de storytelling pour capter l'attention
- Utiliser l'humour et les anecdotes à bon escient

Communication claire et concise

- Structurer ses idées avec la méthode PREP
- Utiliser des phrases courtes et un vocabulaire précis
- Techniques de reformulation et de synthèse

Gérer les situations difficiles et les interlocuteurs complexes

- Techniques d'assertivité et d'écoute active
- Gérer les objections et les questions déstabilisantes
- Adapter sa communication en situation de conflit ou de négociation

## Moyens de suivi et de sanction de la formation

- **Méthodes d'évaluations** : Évaluations formatives tout au long du parcours (debriefing personnalisé, tests quizz) pour valider les acquis des apprenants. Enquête de satisfaction individuelle à chaud. Bilan oral et plan d'action personnalisé le dernier jour de la formation. Bilan final de la formation remise à l'entreprise
- **Suivi de l'exécution** : Signature des feuilles d'émargement par demi-journée par les stagiaires et le formateur
- **Sanction** : Certificat de réalisation et attestation de fin de formation individuelle remis en fin de formation

## Tarif et possibilité de financement

Pour toute élaboration de devis adapté à vos conditions, veuillez nous contacter directement. Une prise en charge financière partielle ou totale peut être obtenue auprès de votre OPCO, FAF (AGEFICE, FIF-PL...)

## Accessibilité aux personnes handicapés

Pour les personnes en situation de handicap, Lucile O'Rourke et Malvina Clément sont les référentes handicap. Un entretien téléphonique ou par visioconférence peut être mis en place sur demande avant l'entrée en formation, afin de définir précisément les besoins et contraintes spécifiques de l'apprenant.e, Les moyens pédagogiques et techniques peuvent être adaptés et modulés en fonction des besoins et contraintes spécifiques de l'apprenant.e dans le respect des objectifs de formation visés

## Inscription, Délais d'accès et Contact

Contactez Yasmine RAKIC à [yraxic@gmail.com](mailto:yraxic@gmail.com) ou au 06 37 12 88 89 en indiquant vos coordonnées, l'intitulé de la formation souhaitée, le nombre d'apprenants à former et la date souhaitée d'entrée en formation, a minima 21 jours ouvrés (ou 3 semaines) avant la date souhaitée d'entrée en formation.

REF : PRO001-V1- 05/09/2025

Siège social : 6 rue Voltaire 34200 Sète  Téléphone : 06 27 28 57 09  <https://formaskills.fr>  
Code NAF : 8559A - SIRET : 901 867 432 00022 - R.C.S de Montpellier B 901867432

Enregistrée sous le numéro d'activité : 76341230234 auprès du Préfet de la région Occitanie "Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat."