




# PRENDRE LA PAROLE EN PUBLIC AVEC AISANCE

OPTIMISEZ VOTRE INFLUENCE &  
VOTRE PRÉSENCE À L'ORAL

-  **14 heures (2 jours)**
-  **Distance**
-  **Délai d'accès : 15 jours**
-  **1.350€ net /Apprenant**
-  **Formation accessible sur demande**
-  **Entre 4 et 12 apprenants par session**





## PROGRAMME

S'exprimer en public n'est pas obligatoirement chose aisée et on le sait très bien. On ne naît pas obligatoirement avec cette capacité d'expression orale. Aujourd'hui, les missions qui sont réalisées nous amènent très souvent à devoir parler en public, que cela soit auprès de ses collègues, son équipe et ou encore dans le cadre d'une réunion.

Faire passer les messages, et les bons, ne doivent pas être incompris suite à une mauvaise posture et à un trac mal géré.

Cette formation, pratique et opérationnelle, vous permettra d'avoir les outils nécessaires pour gérer votre trac, structurer et synthétiser votre discours.

### OBJECTIFS DE LA FORMATION

-  Travailler sa voix pour s'affirmer à l'oral
-  Argumenter pour convaincre
-  Savoir structurer son discours
-  Développer sa capacité de synthèse à l'oral

### PROFIL DES BÉNÉFICIAIRES

#### Pour qui ?

- Toute personne ressentant le besoin d'acquérir des méthodes pour prendre la parole avec aisance et d'optimiser son impact à l'oral
- Tout collaborateur en relation avec la clientèle
- Toute personne ayant des présentations à réaliser dans sa future fonction

#### Pré-requis

- Aucun

## CONTENU DE LA FORMATION

### Les techniques de base de la communication

- Comprendre les interactions dans une communication
- Faciliter les communications

### La Mécanique

- S'entraîner à perfectionner et professionnaliser son discours
- Travailler sa voix pour s'affirmer à l'oral

### Le trac

- Gérer son trac et surmonter son émotivité
- Se préparer psychologiquement à prendre la parole dans tout type de situation

### Gestion en soi

- Identifier ses bloquants
- Adopter la bonne attitude
- Mobiliser rapidement ses idées

### Gestion de son interlocuteur

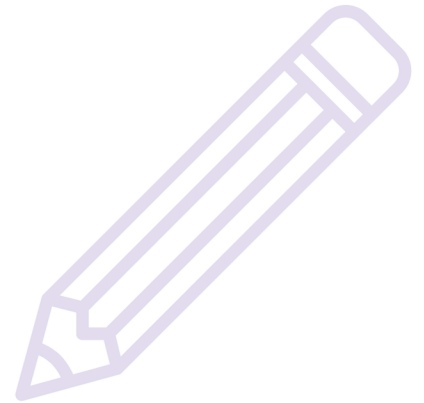
- Gérer l'attitude hostile, les désaccords et les critiques de votre interlocuteur
- Savoir dire des choses difficiles

### La prise de parole

- Structurer son discours
- Réussir sa prise de parole
- Savoir ponctuer son discours
- Accentuer son discours pour optimiser la compréhension de votre interlocuteur

### La voix, l'émotion

- S'entraîner à utiliser différemment sa voix pour enrichir ses prises de parole
- Comprendre l'enjeu de l'émotion dans son discours



## ÉQUIPE PÉDAGOGIQUE

Christine Simon est la responsable pédagogique et la référente handicap de la structure. Elle dispose de plus de 20 ans d'expérience dans le domaine de la formation professionnelle continue et forme dans différents domaines, dont la prise de parole en public. Cheffe d'orchestre de l'organisme, elle s'assure de la bonne mise en œuvre de chacune des formations proposées à ses clients.

Les formatrices et formateurs de l'organisme sont des professionnels du domaine sur lequel ils interviennent (des professionnels au service des professionnels). Sur cette formation, ils sont experts dans le domaine de la prise de parole en public.

## SUIVI DE L'EXÉCUTION ET ÉVALUATION DES RÉSULTATS

- ✓ Questions orales ou écrites (QCM)
- ✓ Feuilles de présence
- ✓ Formulaire d'évaluation de la formation
- ✓ Evaluation de fin de formation
- ✓ Mises en situation
- ✓ Certificat de réalisation de l'action de formation

## RESSOURCES TECHNIQUES ET PÉDAGOGIQUES

- 📁 Exposés théoriques
- 📁 Mise à disposition en ligne des documents supports à la suite de la formation
- 📁 Etude de cas concrets
- 📁 Jeux de rôle
- 📁 Quiz, Jeux et Outils

## MODALITÉ DE CERTIFICATIONS

Résultats attendus à l'issue de la formation

▶ **Délivrance d'une attestation**

## ACCESSIBILITÉ

Formation aménageable sur demande à un public en situation de handicap.  
Pour toutes demandes, merci de nous adresser un mail à [hello@lespratiques.fr](mailto:hello@lespratiques.fr).

**Besoin d'adapter cette formation à vos besoins ?**

N'hésitez pas à nous contacter afin d'obtenir un devis sur mesure !