

- 2 jours/ 14h - tout public
- Présentiel + activités à distance
- Tarif inter : 709.75€ net / stagiaire
- Forfait intra : 3196.07€ net / session

### OBJECTIFS

**A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :**

- Maîtriser les techniques d'expression orale pour captiver et convaincre
- Structurer son discours pour gagner en impact
- Gagner en confiance
- Travailler sa posture
- Gérer son stress lors de la prise de parole

### PUBLIC VISÉ

La formation est ouverte à toute personne souhaitant gagner en aisance dans le cadre de ses prises de parole.

### PRÉREQUIS

Aucun prérequis n'est nécessaire pour cette formation. Un questionnaire préalable sera envoyé au participant pour connaître les expériences et les attentes du stagiaire.

### MODALITES DE REALISATION

**Blended learning :** 14 heures de formation sur 2 jours en présentiel complétées par des séquences à distance asynchrone.

**Nombre de participants :** 4 à 12 stagiaires

**Planning des sessions :** Le planning évolue rapidement, nous contacter pour connaître les prochaines sessions. *Toutes nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap – Pour tout renseignement, nous contacter.*

**Validation :** Attestation de fin de formation

### MODALITÉS DE SUIVI ET D'ÉVALUATION DE FORMATION

#### Les séquences à distance

Un espace extranet individuel est proposé à chaque stagiaire sur lequel, il trouvera :

- Le support de cours
- Des fiches pratiques et documents types
- Des vidéos
- Une « boîte à outils »

Ainsi, le participant pourra utiliser au quotidien ces outils pour mettre en pratique ses acquis selon ses propres besoins.

En aval de la session, le participant pourra continuer à échanger avec le formateur et les pairs.

#### Suivi et évaluation

En amont : questionnaire préalable de positionnement  
Pendant la formation :

- A la fin de chaque journée quizz et QCM
- En fin de formation : quizz et questionnaire de satisfaction à chaud. Ce dernier est rempli par les participants et le formateur

En aval de la formation : suivi à 3 mois : questionnaire à froid.

*Cette formation peut être prise en charge jusqu'à 100% des coûts pédagogiques via le dispositif Actions collectives ATLAS. D'autres dispositifs de financements sont possibles via différents OPCO – Nous contacter pour plus d'information.*

### MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Travail en sous-groupe et présentation en plénière
- Atelier de Co-construction d'outils pratiques et opérationnels
- Étude de cas concrets issus de la vie professionnelle des stagiaires
- Réflexion individuelle et collective
- Échange sur les expériences de chacun
- Atelier de Co-développement

## PROGRAMME

### Module 1: Maîtriser les techniques d'expression orale pour captiver et convaincre

- Appréhender les enjeux la prise de parole
- Identifier ses capacités
- Comprendre ses réflexes comportementaux
- Les fondamentaux de la communication orale
- Connaître son auditoire
- L'importance du non verbal

### Module 2: Structurer son discours pour gagner en impact

- Savoir préparer ses interventions et ses arguments
- Construire son plan de communication
- Gérer le rythme et la durée
- Mettre en exergue les idées clés

### Module 3: Gagner en confiance

- Savoir s'appuyer sur sa personnalité pour prendre confiance
- S'affirmer face à un public
- Savoir capter l'attention et la garder
- Savoir évaluer les réactions et y répondre
- Argumenter pour convaincre et faire adhérer

### Module 4: Travailler sa posture

- Évaluer ses capacités
- Identifier ses points de force et ses points de progrès
- Travailler sa posture pour une prise de parole efficace

### Module 5: Gérer son stress lors de la prise de parole

- Gérer les situations inconfortables
- Réguler les échanges
- Gérer la contradiction
- Savoir improviser
- Gérer ses émotions
- Garder à distance ses émotions, quelques clés
- Savoir garder son calme
- Gérer les situations difficiles