

# Réussir sa prise de parole en public

## Améliorer sa compétence en prise de parole

### FR3P - Fiche pédagogique



#### OBJECTIFS

Gagner en confiance - Gérer le stress et les émotions  
Développer des compétences de communication efficace  
Maîtriser la préparation et l'organisation d'un discours  
Adapter son discours à différents types d'auditoires  
Utiliser efficacement les supports visuels  
Gérer les questions et les réactions de l'auditoire

#### PUBLIC CONCERNE

Cette formation s'adresse à toute personne souhaitant améliorer ses compétences en prise de parole en public, qu'elle soit débutante ou déjà expérimentée.  
Particulier et professionnel.

#### PRE REQUIS

Pas de prérequis.

#### DUREE DE LA FORMATION

14 heures.

#### METHODE PEDAGOGIQUE

Cours en PDF  
Démonstration et ateliers pratiques  
Vidéo projection

#### INTERVENANT

Formateur en communication. Expert en rhétorique.  
Coach en leadership. Spécialiste en théâtre ou en arts de la scène.

#### TARIF

**Inter-entreprises**  
Nous consulter  
**Intra-entreprise**  
Nous consulter

## EVALUATION

Evaluation continue formative

Le formateur s'appuiera sur l'auto-évaluation des objectifs définis en Jour 1 par les participants, afin de mesurer leur progression et d'adapter les sessions du deuxième jour en fonction des besoins spécifiques.

Évaluation sommative lors de mises en situation

Attestation de fin de formation

## FINANCEMENT

Le financement des formations peut s'effectuer par les acteurs du financement de la formation en France (OPCO, Pôle Emploi, Région ou autre) Toutefois, les dispositifs de financement sont accessibles selon les critères de prise en charge qu'ils ont préalablement définis.

## HANDICAP

Pour les personnes en situation de handicap, merci de bien vouloir nous contacter en amont de la formation, nous permettant ainsi de préparer au mieux l'accueil de la personne et d'adapter si nécessaire le déroulement du stage.

## CONTENU

Ce programme de formation sur deux journées vise à fournir aux participants une base solide pour améliorer leurs compétences en prise de parole en public. Il alterne entre des séances théoriques et des exercices pratiques pour permettre aux participants d'appliquer immédiatement les connaissances acquises.

Jour 1 :

**Matinée :**

Introduction à la prise de parole en public et ses enjeux.

Comprendre les peurs et les blocages liés à la prise de parole en public.

Techniques pour développer la confiance en soi et gérer le trac.

Exercices pratiques de relaxation et de gestion du stress.

**Après-midi :**

Les bases de la communication efficace : langage verbal et non verbal.

L'importance de la posture, de la gestuelle et du contact visuel.

Communication à cerveau total : comment parler à un auditoire varié.

Exercice d'application sur les préférences cérébrales.

## Jour 2 :

### Matinée :

Préparation et organisation d'un discours percutant.

Structure d'un discours : introduction, développement, conclusion.

Techniques pour captiver l'auditoire dès le début.

Exercices de rédaction et de présentation de discours.

### Après-midi :

Adaptation du discours au public cible.

Utilisation efficace des supports visuels : diaporamas, graphiques, vidéos.

Exercices de présentation avec supports visuels.

Réflexion sur les deux journées de formation et plan d'action.