

# Formation Prise de parole en public

**Durée :** 14 heures (réparties sur 2 jours)

**Public visé :** Tout public

**Prix :** 1999€ HT/pers

**Prix intra :** 4199€ HT (groupe minimum 6 pers et 12 pers maximum)

**Format :** A distance synchrone ou asynchrone, possibilité en présentiel dans votre entreprise

## Préambule :

Nous allons ensemble explorer les fondamentaux de la prise de parole en public, acquérir des compétences essentielles pour structurer et présenter un discours percutant, et développer la confiance nécessaire pour captiver votre auditoire.

Nous comprenons que la prise de parole en public peut être une source de stress et d'appréhension pour de nombreux individus, mais nous croyons fermement que chacun possède le potentiel de devenir un communicateur efficace et convaincant. Notre objectif est de vous fournir les outils, les techniques et les exercices pratiques pour vous aider à vous exprimer avec aisance et impact.

Tout au long de cette formation, vous serez guidé par notre formatrice expérimentée, qui vous aidera à progresser à votre rythme.

Nous vous encourageons à vous engager pleinement dans chaque exercice, à poser des questions, à échanger des idées et à vous challenger. Chaque module vous apportera de nouvelles connaissances et compétences, vous permettant de vous rapprocher de vos objectifs en matière de prise de parole en public.

N'oubliez pas que la prise de parole en public est un processus d'apprentissage continu, et que les progrès viennent avec la pratique et la persévérance. Soyez ouvert à l'exploration de nouvelles approches, à l'expérimentation et à l'amélioration de vos compétences au fil du temps. Nous sommes impatients de vous accompagner dans votre parcours pour devenir un communicateur confiant et impactant. Prêts à relever le défi ? Alors, commençons cette aventure ensemble !

## Méthodes pédagogiques pour la formation

- Apport théorique sur le principe de la prise de parole en public
- Mise en place de jeu de rôle
- Réflexions individuelles ou de groupe guidées par l'animateur
- Dispositif de formation structuré autour du transfert des compétences
- Formation favorisant l'engagement du participant pour un meilleur ancrage des enseignements

## Objectifs de la formation :

- Développer la confiance en soi et la maîtrise de la communication verbale et non verbale.
- Acquérir des compétences de communication efficaces
- Améliorer les compétences d'écoute active et de gestion du stress et du trac.
- Utiliser des techniques de narration captivantes pour engager l'auditoire.
- Développer des compétences d'improvisation pour faire face aux situations imprévues et aux interruptions
- Utiliser des supports visuels efficacement
- Pratiquer et recevoir des feedbacks

**Prérequis :** Aucune expérience préalable en prise de parole en public n'est requise. Cette formation s'adresse à tous les niveaux, des débutants aux professionnels.

## Programme :

### Jour 1:

#### Session 1: Introduction à la prise de parole en public

- Présentation du formateur et des participants.
- Importance de la prise de parole en public dans divers contextes.
- Identifier les peurs et les obstacles liés à la prise de parole en public.

#### Session 2: Structurer son discours

- Les éléments clés d'un discours efficace.
- Introduction à la structure en trois parties (Introduction, Corps, Conclusion).
- Exercice: Élaboration d'un discours court en utilisant la structure en trois parties.

#### Session 3: Techniques de communication verbale

- Utiliser un langage clair et concis.
- Gérer la vitesse et le volume de la voix.
- L'importance de la modulation et de l'intonation.
- Exercice: Pratiquer différents styles de livraison de discours.

#### Session 4: Techniques de communication non verbale

- L'importance du langage corporel et de la gestuelle.
- Maintenir une posture confiante et ouverte.
- Utiliser le contact visuel pour renforcer son message.
- Exercice: Jeux de rôle pour améliorer la communication non verbale.

## Session 5: Gestion du stress et de l'anxiété

- Identifier les sources de stress avant et pendant un discours.
- Techniques de relaxation et de gestion du trac.
- Préparation mentale pour aborder la prise de parole avec confiance.

### Jour 2:

## Session 6: Engager son public

- L'importance de captiver l'attention dès le début.
- Utiliser des anecdotes et des histoires pour rendre le discours captivant.
- Techniques pour impliquer activement le public.
- Exercice: Présentations courtes avec des stratégies d'engagement.

## Session 7: Gérer les questions et les interruptions

- Préparation pour les questions du public.
- Comment répondre de manière claire et précise.
- Gérer les interruptions et les situations difficiles.
- Exercice: Répondre à des questions difficiles lors de simulations.

## Session 8: Utilisation visuelle et supports audiovisuels

- Le bon usage des diapositives et des visuels.
- Créer des supports visuels clairs et attractifs.
- Intégrer des éléments audiovisuels pour renforcer le discours.
- Exercice: Créer des diapositives pour accompagner un discours.

## Session 9: Pratique et répétition

- Répéter les discours préparés précédemment.
- Recevoir des commentaires constructifs du formateur et des pairs.
- Identifier les points d'amélioration spécifiques à chaque participant.

## Session 10: Discours final et conclusion

- Chaque participant présente son discours final.
- Feedback personnalisé du formateur et des autres participants.
- Bilan de la formation et conseils pour continuer à s'améliorer.

## Evaluation :

L'évaluation est la garantie de la qualité et de l'efficacité du transfert de compétences durant le parcours. En présentiel ou distanciel, en synchrone ou asynchrone, pendant ou à l'issue du parcours, la réussite de l'évaluation donnera lieu à un certificat de réalisation.