

# FORMATION OPTIMISEZ VOTRE PRISE DE PAROLE EN PUBLIC

1PP

Véhiculer une meilleure image de l'entreprise à travers ses conférenciers. Convaincre ses auditeurs.

## Objectifs

Prendre de l'assurance lors des situations de prise de parole en public

### **Public Visé**

Toute personne souhaitant acquérir davantage d'aisance dans la prise de parole en public

### **Durée**

**14.00** Heures en présentiel en présentiel  
**2** Jours

### **Pré Requis**

Aucun.

## Parcours pédagogique

### **MODULE 1 : Définir ses axes de progrès pour la prise de parole en public**

**Objectif** : Prendre connaissance de ses atouts et identifier les axes de progrès que chacun souhaite se fixer

- Questionnaire auto-diagnostic
- Prise de parole filmée et visualisée
- Cette séquence donne lieu à un debrief à l'aide d'une grille d'analyse (impression générale, la gestuelle, le ton, le message, l'énergie, la force de conviction...)
- Formalisation par écrit des axes de développement

### **MODULE 2 : Pratiquer la communication non verbale**

**Objectif** : Prendre conscience que communiquer est un exercice d'expression corporelle et un exercice de communication non verbal

- Exercices de communication sans message verbal : ce que l'on communique quand on ne communique pas (les mains, le regard, le visage, le sourire, l'attitude)
- Exercices : ce que l'on communique au-delà du verbal : jouer de sa voix (volume, rythme, articulation) et des silences
- Apports théoriques sur la communication non-verbale

### **MODULE 3 : Préparer le contenu du message et prendre la parole en intégrant toutes les dimensions de la situation de communication**

**Objectif** : se préparer, anticiper la prise la parole en public en intégrant toutes les dimensions abordées précédemment

- Préparer son corps : exercices de respiration pour chasser le stress et d'articulation
- Apports théoriques
- Préparez votre prochaine intervention :
  - Définissez l'objectif de l'intervention
  - Développez vos arguments
  - Structurez l'intervention : Introduction, développement, conclusion
  - Anticipez vos émotions
  - Projetez-vous en situation
- Mettez-vous en situation ! Prise de parole filmée et débriefée.

### **Conclusion**

**Objectif** : Objectiver les progrès réalisés

- Partant des axes de progrès que chacun avait défini pour lui au démarrage et des critères permettant d'attester de ses progrès, auto-évaluation par chacun de l'atteinte de ses objectifs
- Définition des axes de progrès restants pour l'avenir et actions pour y parvenir
- Rédaction du plan d'action associé

## Objectifs pédagogiques

---

- Développer son aisance dans la prise de parole en public
- Savoir identifier l'impact du verbal et du non verbal
- Développer sa capacité à convaincre
- Préparer son intervention pour la rendre percutant

## Méthodes et moyens pédagogiques

Exercices issus de techniques théâtrales pour adultes ;  
Vidéo : tous les exercices sont filmés  
Debriefing de chacun des exercices

## Qualification Intervenant(e)s

Consultant Formateur en Communication

## Méthodes et modalités d'évaluation

QCM, tour de table, observation

## Modalités d'Accessibilité

Accès PMR

**Effectif**

De 3 à 8 Personnes