



LA PRISE DE PAROLE EN PUBLIC

Contexte

Prendre la parole en public peut être source de stress. Convaincre l'auditoire peut également représenter un défi.

Comment se préparer efficacement afin d'être à l'aise face à son public ? Quels sont les modes de communication et les techniques à favoriser pour une prise de parole réussie ?

Découvrez les clés pour aborder sereinement vos prochaines interventions et augmenter votre impact à l'oral.

Objectifs / Compétences visées

- Préparer et structurer leur discours
- Apprendre à maîtriser leur trac
- Développer leurs capacités de communiquer
- Exprimer clairement leurs idées
- Accrocher et conquérir leur auditoire

Contenu

■ Se préparer efficacement et sereinement à la prise de parole

Objectif de la séquence 1 : *Dédramatiser la prise de parole*

- Définir les objectifs de l'intervention
- Découvrir ses atouts personnels de communicant
- Apprivoiser son stress et son émotion
- Développer sa confiance

Exercice individuel : *Evaluer son style de communication*

■ Maîtriser le déroulement de son intervention

Objectif de la séquence 2 : *Préparer pour être à l'aise pendant son intervention*

- Se préparer en fonction de ses objectifs et des attentes de l'auditoire
- Connaissances des caractéristiques de l'auditoire, préférences culturelles, registre de langue...
- Organiser et structurer avec méthode ses interventions
- Anticiper les questions et les objections qui vont être soulevées
- Observer les réactions et les analyser
- Savoir bien conclure

Mise en situation : *démarrer son intervention*

■ Les savoir être à mobiliser et développer

Objectif de la séquence 3 : *Développer son impact à l'oral devant un groupe*

- Adapter son intervention en fonction du nombre et de la typologie des personnes présentes
- Savoir improviser
- Savoir maintenir l'attention
- Adapter sa communication non-verbale : la voix, l'attitude, le regard, ...
- Améliorer sa diction et sa respiration pour augmenter son impact

Mise en situation : *Capter son auditoire*

■ Les facteurs de succès pour une prise de parole réussie

Objectif de la séquence 4 : *améliorer le fond et la forme*

- Développer son charisme
- Adopter les bonnes attitudes
- Savoir préparer et utiliser ses notes
- Gérer les objections

Mise en situation : *cibler son intervention avec la « lanterne magique »*

Exercice individuel : *Elaboration de son plan de progrès personnel*

Date - Lieu

23 janvier 2025 - Montpellier

INTRA (sur site) - Nous consulter

Durée

1 jour - 7 heures - 9h00-17h00

Tarif

320 € - Adhérent

395 € - Non-adhérent

INTRA - sur devis

Public

Tous publics

Groupe minimum de 6 personnes et maximum de 12 personnes

Pré-requis

Pas de pré-requis technique. Être motivé.e pour faire évoluer sa communication orale, face à un groupe.

Méthodes et moyens pédagogiques

Alternance de pédagogies ludique en sous-groupe, et inductive en individuel ou en sous-groupe : Réflexion et partage. Mises en situation à partir des exemples des participants et de situations concrètes. Les participants élaboreront leur propre plan individuel de progrès à la fin de la formation, afin d'ancrer les changements voulus dans le quotidien. Support remis aux participants.

Modalités et méthodes d'évaluation

Une évaluation de la connaissance des stagiaires et de leurs attentes est réalisée en amont de la formation.

En cours de session, des temps de questions/réponses, puis en fin de session, un questionnaire (ou autre modalité), permettront d'évaluer les acquis.

En fin de formation, une évaluation de l'action de formation est réalisée pour mesurer la satisfaction du stagiaire et pointer d'éventuels axes d'amélioration.

Un certificat de réalisation est délivré à l'issue de la formation.

Post formation, un questionnaire est adressé au prescripteur et aux stagiaires afin d'évaluer le bénéfice de la formation.

Intervenant.e

Claudine SOURNAC, formatrice et consultante en gestion RH des organisations du secteur social et médico-social

Le contenu de la formation peut s'adapter en fonction des situations de handicap : merci de [nous contacter](#) au préalable

