

# Réussir sa prise de parole en public



## Les objectifs de la formation

- Préparer une prise de parole efficace
- Capter l'attention et intéresser un auditoire
- Réussir ses interventions spontanées
- Parler pour convaincre et persuader son public
- Transmettre un message clair et structuré
- Améliorer son aisance à l'oral
- Réussir sa prise de parole en contexte difficile

## À qui s'adresse cette formation

### Pour qui ?

- Toute personne souhaitant renforcer son impact à l'oral devant un groupe
- Encadrant ou technicien souhaitant gagner en aisance devant tout public

### Prérequis

- Aucun

### Durée :

2 jours (14 h)  
+ activités à distance  
(autodiagnostic)

### Prix par participant :

700 € HT

**Un autodiagnostic et  
une vidéo pour  
préparer votre  
formation**

## Les points forts de la formation

Techniques de théâtre et d'improvisation

Implication active des participants

Jeux de rôles et mises en situation

Application immédiate



Avant le présentiel ➤ un autodiagnostic + vidéo

Pendant le présentiel ➤

1<sup>er</sup>  
jour

## Partie 1

### Construire son discours

#### Définir le cadre de son intervention

- o Définir son objectif et sa légitimité
- o Définir le contexte et le profil du public
- o Définir le message à faire passer

➤ Mise en situation

#### Présenter clairement ses idées

- o Effectuer la recherche d'idées / de thèmes
- o Définir son positionnement
- o Organiser sa réflexion avec un plan

➤ Mise en situation



## Partie 2

### Maîtriser son corps pour parler avec aisance

#### Maîtriser sa communication verbale

- o Traduire l'intention dans l'intonation

#### Maîtriser sa communication non verbale

- o Aligner sa communication verbale et non verbale
- o Déterminer le cadre de références et identifier les modes de perception
- o Identifier et gérer les éléments parasites

➤ Mise en situation

#### Comment gérer son trac

- o Développer la confiance en soi
- o S'ancrer et bien respirer pour réguler ses émotions

➤ Mise en situation



2<sup>ème</sup>  
jour

## Partie 3

### Maîtriser sa relation avec l'auditoire

#### Rendre captif son auditoire

- o Savoir expliquer
- o Jouer du silence

➤ Mise en situation

#### Gagner l'adhésion du public

- o Faire participer son auditoire
- o Interagir pour l'impliquer

#### Gérer face aux situations difficiles

- o Savoir improviser en toutes circonstances
- o Répondre aux objections par l'écoute active
- o Utiliser la méthode DESC

➤ Mise en situation



## Partie 4

### Se préparer à prendre la parole

- o Se préparer sur le fond
- o Se préparer mentalement