



« Prise de parole en public »



Prenez la parole avec impact et confiance grâce à une formation approfondie sur 2 jours !

La formation "Prise de parole en public" est conçue pour le personnel souhaitant perfectionner ses compétences oratoires, que ce soit dans le cadre de présentations, de réunions ou d'évaluations devant un jury.

Cette formation leur permettra :

- De maîtriser en profondeur les techniques de communication verbale et non verbale pour un discours clair, captivant et professionnel.
 - D'intégrer des outils et des pratiques pour gérer efficacement le stress et le trac, et ainsi gagner en assurance face à un public.
 - De structurer et enrichir leurs interventions pour captiver leur auditoire grâce à des techniques avancées comme le storytelling.
 - D'utiliser des supports visuels percutants pour renforcer l'impact de leur message.
-

Objectifs globaux :

- Développer une communication orale claire, convaincante et adaptée au contexte professionnel.
- Apprenez à maîtriser son intonation, sa diction et son langage corporel.
- Structurer et présenter un discours captivant tout en utilisant des supports visuels efficaces.
- Gérer le trac et les émotions pour gagner en aisance et en impact.

Public cible :

- Collaborateurs, managers ou enseignants ayant à s'exprimer devant un public, animer des réunions ou préparer des oraux devant un jury.

Prérequis :

- Aucun prérequis spécifique.

Durée : 2 jours (14 heures)



Programme détaillé

Jour 1 : Bases de la prise de parole et maîtrise personnelle (7h)

1. Auto-évaluation et introduction (1h)

- Questionnaire d'auto-évaluation : posture, voix, diction, gestion du stress.
- Tour de table : identification des attentes et défis individuels.

2. Maîtriser sa voix et sa diction (2h)

- Travail sur le volume, le rythme et l'articulation.
- Exercice de diction : virelangues et phrases complexes (ex. : "Les chaussettes de l'archiduchesse sont-elles sèches")
- Lecture à voix haute avec un stylo pour renforcer l'articulation

Atelier pratique : Débit et intonation à travers des phrases expressives

3. Gérer le trac et les émotions (2h)

- Identifier les sources du trac : situations et émotions courantes.
- Techniques de respiration et de relaxation.

Activité : Exercices de visualisation positive et mise en situation.

4. Communication non verbale et langage corporel (2h)

- Posture, regard, gestes et expressions faciales.
- Impact du contact visuel et des pauses stratégiques.

Atelier pratique : Jeux de rôle pour travailler l'impact visuel.



Jour 2 : Structurer et mettre en pratique un discours captivant (7h)

1. Retour sur la journée 1 (30 min)

- Discussion collective sur les apprentissages et les progrès réalisés.
- Partage des expériences des participants.

2. Structurer un discours clair et captivant (2h)

- Méthodologie pour une introduction, un développement et une conclusion impactants.
- Techniques de narration pour captiver l'auditoire (Maîtriser-l'Art-de-la-Co...).
- Utilisation d'exemples et d'anecdotes pour renforcer les idées clés.

Atelier pratique : Élaboration d'un discours structuré sur un thème professionnel.

3. Maîtriser l'intonation et la persuasion (1h30)

- Adopter différents styles de communication en fonction des situations.
- Exercice : Tirage aléatoire de phrases et styles d'intonation (ex. : sérieux, enthousiaste, mystérieux).
- Débriefing : discussion sur l'impact de l'intonation et de l'émotion sur le message.

4. Créer un support visuel efficace (1h30)

- Principes pour concevoir des diapositives claires et percutantes.
- Eviter les erreurs fréquentes (surcharge d'information, incohérence visuelle).

Atelier pratique : Création d'un support visuel pour accompagner le discours préparé.

5. Mise en situation et évaluation finale (1h30)

- Présentation devant le groupe : discours structuré et utilisation des supports visuels.
- Feedback collectif : points forts et axes d'amélioration.
- Évaluation individuelle des progrès : comparaison entre l'auto-évaluation initiale et les acquis.
- Élaboration d'un plan d'action personnalisé pour continuer à progresser.



Ressources pédagogiques :

- Présentation PowerPoint synthétique.
 - Fiches pratiques sur la gestion du trac, les techniques de diction et la structure d'un discours.
 - Exercices de diction, virelangues et modèles de phrases complexes.
-

Résultats attendus :

1. Les participants sauront articuler leurs idées avec clarté et impact.
2. Ils maîtrisent leur intonation, leur diction et leur posture pour captiver leur public.
3. Ils disposeront des outils pour structurer un discours convaincant et utiliser des supports visuels efficacement.
4. Une évaluation finale mesurera leur progression et renforcera leur confiance.

Grâce à cette formation complète, vos collaborateurs développeront une réelle aisance à s'exprimer en public, renforçant ainsi leur efficacité dans leurs interactions professionnelles et contribuant au rayonnement de votre organisation.

"Inscrivez-vous et révélez le potentiel de votre communication pour captiver, convaincre et laisser une impression durable à chaque prise de parole !"