



Prise de Parole en Public

Osez vous mettre en scène

A l'issue de la formation, vous maîtriserez les bases de la prise de parole en public performante. Plus que des compétences techniques, cette formation révélera les atouts de votre personnalité à l'oral et les axes d'amélioration à poursuivre.

Objectifs – Compétences visées

Dynamiser sa présence à l'oral
Captiver son public et emporter l'adhésion
Convaincre. Améliorer sa présence scénique et son charisme

Pédagogie interactive et ludique

80% de pratique par des jeux et exercices – 20% théorique
Inspiration théâtrale et techniques de comédiens
Apprentissage de la méthode des conférenciers
Parcours progressif avec un accompagnement individuel
Présentiel et/ou classe virtuelle, devoirs maison (<1/2h)

Contenu pédagogique

Module 1- Les fondamentaux de la prise de parole en public

Préparation physique et mentale (respiration, visualisation positive)
Gestion du trac et de sa timidité*
Gérer sa communication corporelle non verbale

Module 2- Dynamiser sa posture et présence scénique

Trucs & astuces de comédiens
Apprivoiser le silence, la gestuelle et la posture scénique
Placer sa voix, son intonation, sa diction, sa puissance

Module 3 - Structurer un discours impactant


Savoir accrocher, argumenter, conclure son allocution avec impact
Soigner ses transitions
Intégrer les réactions du public
Improviser sans peur

Module 4 - Capitaliser sur les atouts de sa personnalité

Prendre conscience de ses atouts
Valoriser sa personnalité pour être authentique face au public


Suivi et évaluation

Questionnaire de satisfaction à chaud
Attestation individuelle de fin de formation *selon l'art. du code du travail L6353-1*
Evaluation des compétences via des présentations orales
Plan d'action pédagogique à 6 mois


 Public Intra entreprise
Managers, salarié-e-s
Entrepreneur-euses
Président-es
Conférencier-e
Toute personne en public


 Niveau
Débutant*
Perfectionnement


 Prérequis : Présenter


 100% présentiel
ou 60% présentiel-40%
distanciel


 1 à 12 apprenants

 2 jours + 1 jour
4 modules de 4h


 Votre lieu de travail
Indoor : salles de
réunion, théâtre

 Selon votre calendrier

 Financement*
*non contractuel
Tarif à titre indicatif*
2500€/jour/intra/12p
net de taxe - pas de TVA*
frais logistique non compris

 Devis sur mesure selon
Nombre participants
Nombre de modules
Durée globale

 Langues

 Livret de formation
fourni

Le +
Entraînement
personnalisé