

Programme : PRISE DE PAROLE EN PUBLIC

Ce programme est totalement adaptable à vos besoins spécifiques — *lieux au choix*.

Toutes les formations sont construites sur mesure à la suite d'un premier entretien téléphonique / audit.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

À l'issue de la formation, le participant sera capable de :

Structurer une prise de parole claire, impactante et adaptée au public.

Gérer son stress, sa posture et sa voix pour renforcer sa présence.

Captiver l'auditoire grâce à une communication vivante, maîtrisée et engageante.

PUBLIC VISÉ

Toute personne amenée à s'exprimer en public.

Prérequis : Aucun

DURÉE

1 jour, soit 7 heures

MODALITÉS

Présentiel en intra-entreprise

Inter-entreprises à Paris/Angers

Distanciel possible

TARIFS

Sur devis à la suite d'un entretien téléphonique / audit — *Nous consulter*

DÉLAIS D'ACCÈS

Inscription possible jusqu'à 15 jours avant le démarrage

Délai moyen de mise en place : 3 semaines

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Évaluation des acquis en cours de formation

Questionnaire de satisfaction à chaud

Attestation de fin de formation

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Apports théoriques

Exercices pratiques et mises en situation

Jeux de rôle
Enregistrements vidéo (si souhaité)
Études de cas et feedback personnalisés

ACCESIBILITÉ

Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap.
Référent handicap : **Stéphane BLUM**
Contact : stephane@300pour100.fr – 07 65 25 25 25
Pour toute adaptation nécessaire, merci de nous contacter.

CONTENU DE LA FORMATION

Introduction à la Prise de Parole

Comprendre les enjeux d'une communication orale efficace
Les qualités d'un orateur : crédibilité, clarté, impact

Gérer son Stress & sa Présence

Techniques de respiration et ancrage
Gestion des émotions et maîtrise du trac
Posture, regard, gestes : cohérence non verbale

Structurer un Message Impactant

Les modèles simples pour organiser son discours
Construire un message clair, synthétique et mémorisable
Atelier : Structuration d'une mini-présentation

La Voix : l'Outil de l'Orateur

Intonation, rythme, volume, silences
Exercices pratiques pour renforcer la puissance vocale

Captiver son Auditoire

Techniques d'ouverture percutante
Storytelling : comment raconter pour engager
Adapter son discours à son public

Interaction & Gestion des Questions

Répondre avec assurance, même en situation délicate
avoir reprendre la main sans perdre le fil

Application Pratique

Mises en situation devant le groupe

Feedback constructif et individualisé
Possibilité d'enregistrements vidéo pour auto-analyse

Plan d'Action Personnel

Définition d'objectifs individuels
Engagement sur les actions post-formation

FIN DE LA FORMATION

Débrief avec le formateur pour consolider les compétences acquises.