



PRENDRE LA PAROLE EN PUBLIC

Date de mise à jour : 03/03/2026

OBJECTIFS DE LA FORMATION

À l'issue de la formation, les stagiaires devront être capables de :

- Fluidifier sa prise de parole
- Gagner en impact
- Structurer son discours
- Comprendre le storytelling
- Se préparer physiquement et mentalement

INDICATEURS DE PERFORMANCE

Les effectifs pour cette formation ne sont pas suffisants pour produire des statistiques.

Public

Salariés d'entreprise

Pré-requis

Aucun pré-requis

Modalités d'inscription

Inscription et signature de la convention de formation.
Evaluation préformative avant l'action de formation.

Délais d'accès

En inter - Entrée et sortie à dates fixes ou en intra. Transmission de la convention 15 jours avant le début de la formation.

Handicap

Action ouverte aux personnes en situation de handicap (moyens de compensation à étudier avec le référent handicap).

Tarifs

840€ HT (+ 420€ pour l'évaluation pré-formative)

Durée

3 jours (Evaluation pré-formative comprise)

Lieu(x) de formation

- Le Havre
- Évreux
- Port-Jérôme-sur-Seine

CENTRES DE FORMATION UIMM EURE SEINE ESTUAIRE

ÉVREUX
du BAC PRO à la Licence Pro
422, rue Henri Becquerel
Parc d'activités de la forêt
27000 Evreux
02 78 79 00 19

LE HAVRE
du CAP à la Licence Pro
115, rue Desramé
76620 Le Havre
02 35 54 69 50

PORT-JÉRÔME-SUR-SEINE
du CAP au BAC PRO
18, avenue du Bois
76330 Port-Jérôme-sur-Seine
02 35 38 38 22

VERNON
Titres ingénieurs
1, avenue Hubert Curien
Campus de l'Espace
27200 Vernon
02 78 79 00 19

CONTENU DE LA FORMATION

Faire le check-up individuel de son style de communicant

- Définir ses points forts et ses points de vigilance
- Identifier ce qui est à améliorer
- Prendre en compte les conseils

Préparer sa prise de parole

- Identifier les facteurs pour mettre toutes les chances de son côté
- Se préparer physiquement pour transformer l'énergie du trac
- Se mobiliser mentalement
- Comprendre et s'adapter à son public

Identifier les clés pour réussir son oral

- Comprendre ce qui fait la différence dans le corps (voix, regard, posture, verbe)
- S'approprier l'art de l'accroche
- Réaliser et utiliser des notes "utiles"
- Improviser sans en avoir l'air (les ruses pour conquérir son auditoire)

S'entraîner activement

- Présenter un exposé simple
- Réussir à prendre toute sa place face au groupe
- Improviser sans perdre ses moyens

Méthodes pédagogiques

Formation en présentiel avec alternance d'apports théoriques et de mises en situations pratiques pour ancrer les apprentissages et/ou en distanciel pour certains modules (elearning).

Moyens pédagogiques

Pédagogie active et participative : travaux en sous-groupes autour d'études de cas, de situations concrètes, jeux de rôles, retour d'expérience. Remise de supports pédagogiques.

Équipe pédagogique

Formateur(ice)s expert(e)s ou psychologue du travail, titulaires au minimum d'un BAC+2/+4 et/ou d'une expérience professionnelle d'au moins 5 ans dans le domaine, professionnel(le)s du métier.

Modalités d'évaluation et d'examen

Évaluation des compétences acquises via un questionnaire intégrant des mises en situation. Attestation d'acquisition des capacités professionnelles.

CENTRES DE FORMATION UIMM EURE SEINE ESTUAIRE

ÉVREUX

du BAC PRO à la Licence Pro
422, rue Henri Becquerel
Parc d'activités de la forêt
27000 Evreux
02 78 79 00 19

LE HAVRE

du CAP à la Licence Pro
115, rue Desramé
76620 Le Havre
02 35 54 69 50

PORT-JÉRÔME-SUR-SEINE

du CAP au BAC PRO
18, avenue du Bois
76330 Port-Jérôme-sur-Seine
02 35 38 38 22

VERNON

Titres ingénieurs
1, avenue Hubert Curien
Campus de l'Espace
27200 Vernon
02 78 79 00 19