

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

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(rice)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.