

Formation

# Prendre la parole à distance

Capter l'attention et renforcer son impact en visio

Durée : 1 jour (7h heures)

Tarif inter : 890 € HT

Collation et déjeuner offerts

Intra et sur-mesure : nous consulter

## Public

Managers, chefs de projet, formateurs, consultants, commerciaux. Toute personne amenée à s'exprimer en visio, animer une réunion, une présentation ou un groupe à distance. Collaborateurs souhaitant renforcer leur aisance à l'oral dans un environnement numérique

## Prérequis

Aucun

## Programme de la formation

### 1. Réussir sa prise de parole dans un environnement distanciel

Les spécificités de la communication à distance : filtres, perte d'attention, absence de langage corporel complet Déjouer les pièges de la visio : fatigue Zoom, micro mal réglé, posture statique Se préparer : cadrage, lumière, fond, regard caméra, micro, matériel

### 2. Structurer un message clair, concis et engageant

La règle des 3C : clair, concret, captivant Utiliser des accroches orales qui marquent Structurer son propos pour être suivi à distance : introduction, message clé, relances

### 3. Travailler sa voix et son expressivité à l'écran

Placer sa voix, articuler, moduler pour maintenir l'attention Ralentir le débit, gérer le silence, poser des respirations Garder une énergie vocale cohérente avec son message

### 4. Capter et maintenir l'attention de son public

Créer du lien malgré l'écran : regard, posture, ton Poser des questions, utiliser les silences, varier les formats Dynamiser l'animation : chat, sondages, interactions brèves

### 5. Gagner en aisance et gérer les imprévus

Faire face au stress, à une coupure, à une réaction inattendue Gérer les blancs, les interruptions, les silences techniques Garder une posture professionnelle en toutes circonstances

## Objectifs

- Adapter leur prise de parole aux spécificités du format distanciel
- Structurer un message clair, vivant et engageant
- Développer leur impact vocal, visuel et gestuel face caméra
- Gérer les interactions et capter l'attention dans la durée
- Gagner en confort, en maîtrise et en professionnalisme à distance

## Modalités pédagogiques

- Entraînements filmés et feedback individualisé
- Mises en situation sur les outils utilisés en entreprise
- Auto-diagnostics, jeux vocaux, exercices d'expression orale
- Trame de prise de parole + checklist distancielle à emporter

## Modalités d'évaluation

- Le formateur évalue la progression pédagogique du participant tout au long de la formation au moyen d'auto-évaluation, de QCM, mises en situation, travaux pratiques...
- Évaluation dès la fin de la formation, pour mesurer votre satisfaction et votre perception de l'évolution de vos compétences par rapport aux objectifs de la formation.  
Avec votre accord, votre note globale et vos verbatims seront publiés sur notre site.
- Suivi des présences et remise d'une attestation individuelle de formation.