

Formation

Réussir ses prises de parole en public – niveau 1

Les essentiels de la prise de parole en public

★★★★★ 4.9 (2 avis)

Avis (4)

Best

Durée : 2 jours (14h heures)

Tarif inter : 1435 € HT

Collation et déjeuner offerts

Intra et sur-mesure : nous consulter

Public

Tous collaborateurs

Prérequis

Aucun

Programme de la formation

1. Prendre conscience de votre image et de vos freins

- Identifier les causes de difficultés d'expression,
- Définir les qualités du bon orateur, et connaître les conventions de toute intervention en public.

2. Vous préparer

- Prendre en compte vos objectifs, votre public, les messages à faire passer,
- Les fiches, aide-mémoires ou pièges : les construire, les rendre simples à consulter,
- Les animations visuelles : quels messages, quel objectif, à quel moment...
- Les cycles de l'attention : savoir relancer l'attention et faire passer les messages.

3. Gérer votre auditoire

- Les règles d'or de la gestion d'un auditoire,
- Les attitudes et expressions à éviter, supprimer, renforcer,

- Jouer avec l'auditoire, le faire participer pour maintenir ou relancer son attention,
- Garder la maîtrise de soi dans une situation perturbante : participants non attentifs, questions délicates, objections et désaccords.

4. Utiliser votre voix pour capter l'attention

- Poser votre voix pour accroître votre impact, et gérer sa portée : volume et intensité,
- Jouer de l'expressivité de votre voix pour faire passer tous les messages.

5. Maîtriser votre trac

- Préparer les points-clés et les notes utiles en amont,
- Vous mobiliser mentalement,
- Maîtriser votre respiration et éliminer les facteurs d'inhibition.

6. Exploiter avec pertinence les aides visuelles

- Utiliser les aides visuelles pour dynamiser l'intervention et faire passer vos messages,
- Concevoir des supports à valeur ajoutée,
- Maîtriser le vidéoprojecteur : maîtrise de l'appareil, alternance et complémentarité avec le discours de l'orateur.

Objectifs

- Acquérir des outils pour apprivoiser le trac et gagner en aisance et en persuasion,
- Préparer et conduire votre exposé en définissant vos objectifs,
- Gérer votre temps en prenant en compte les cycles de l'attention,
- Réduire votre stress en structurant votre discours avec un plan adapté,
- Vous adapter à votre auditoire et renforcer votre impact face à un groupe.

Modalités pédagogiques

- Entraînement intensif : les exposés et prises de parole improvisées sont analysés et débriefés,
- Chaque mise en situation donne lieu à un bilan personnalisé et des recommandations individualisées.

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.

Prochaines sessions inter

Paris

28-29 avril 2025

12-13 mai 2025

5-6 juin 2025

7-8 juillet 2025

8-9 septembre 2025

16-17 octobre 2025

27-28 novembre 2025

18-19 décembre 2025

Autres localités

A voir sur notre site : <https://www.devop.pro/formations/reussir-prises-parole-public>