

Prendre la parole en public

Description

Prendre la parole en public, c'est bien plus que parler devant un groupe : c'est captiver, convaincre, transmettre avec force et clarté. Cette formation vous invite à explorer les trois piliers de la communication — la voix, le regard, le corps — pour gagner en impact et en aisance. Vous apprendrez à structurer vos idées, à soigner vos introductions et conclusions, et à maîtriser l'art du pitch. Grâce à des exercices pratiques, des décryptages et des entraînements filmés, vous développerez votre présence et votre confiance, pour que chaque prise de parole devienne une opportunité de marquer les esprits. Car bien s'exprimer, c'est aussi bien se faire entendre.

Informations pratiques

Durée	1j (présentiel) / 3x2h (classe virtuelle)
Modalités	Présentiel, Distanciel, Intra-entreprise
Public cible	Tout collaborateur amené à prendre la parole lors de réunions ou tout autre situation professionnelle ou personnelle
Tarifs	1600€ HT (présentiel) / 1950€ HT (Classe virtuelle)

Objectifs

- Capter l'attention de son auditoire
- Utiliser efficacement sa voix et son regard
- Adapter une gestuelle et une posture adaptée
- Préparer son intervention en public
- Apprivoiser son trac

Programme détaillé

Maîtriser la forme de sa communication

- Les 3 formes à surveiller : la voix, le regard, le corps
- Exercice d'articulation, de regard, de rythme
- Décryptage de vidéos

Structurer sa présentation

- Pourquoi, quoi et comment structurer ?
- L'importance de l'introduction et de la conclusion
- Les bonnes et mauvaises pratiques
- L'art du pitch
- Training

Approche pédagogique

- Exercices et techniques théâtrales
- Mises situation à partir de cas concrets des participants

Modalités d'évaluation

- Questionnaire digital avant et après la formation pour évaluer la progression dans l'appropriation des notions
- Evaluations intermédiaires via des mises en situation, des quiz et des sollicitations variées de l'animateur

Accessibilité

Nous nous engageons à rendre cette formation accessible, avec des supports adaptés et des aménagements possibles selon les besoins de chaque participant.