



# Prise de parole en public

Ref 3400018

## Prise de parole en public

Formations courtes

---

Initiation

2 jours - 14 heures

---

**Maîtriser les techniques d'expression orale pour s'exprimer clairement et avec aisance.**

## Objectifs

- Maîtriser les techniques d'expression orale pour s'exprimer clairement et avec aisance.
- Préparer une intervention orale.
- Maîtriser son trac, les techniques de la voix et de la posture.

## Pour qui ?

Tout public.

**Code DOKELIO : 032484**

## Prérequis

Être amené à prendre la parole devant un auditoire.

## Homologations



## Programme

### **Se préparer efficacement pour maîtriser son trac en public**

- Déterminer son objectif principal et identifier les messages essentiels.
- Hiérarchiser l'argumentation de son intervention.
- La technique de la respiration diaphragmatique et sa mise en pratique en toutes situations.

### **Travailler sa voix et son image**

- Trouver son style et gagner en naturel.
- Identifier les points forts de son image et ceux à améliorer.
- La boîte à outils du non-verbal : les mains, le regard, le visage, le sourire, l'attitude.
- Jouer de sa voix : intonation, modulation, articulation.
- Jouer avec les silences.

### **Gagner en assurance devant son auditoire**

- S'informer sur son public pour mieux l'aborder.
- Quel vocabulaire pour quel public ?
- Affirmer sa posture de communicant : maîtriser ses réactions instinctives.
- Rempporter l'adhésion de son auditoire.

### **Préparer une intervention en improvisation structurée**

- Maîtriser la durée de son intervention.
- Augmenter son sens de la répartie.
- Se reposer sur du concret : exemples, comparaisons, références.
- Maintenir son intervention captivante.

## **S'adapter aux différents contextes de prise de parole : séminaires, colloques, débats**

- Créer un climat de confiance.
- Savoir s'adapter en souplesse au contexte et à l'environnement.
- Susciter la participation de l'auditoire.
- Interrompre sans blesser et garder la main : reformuler en termes simples.

**Approche pédagogique** : formation-action. Alternance d'exercices pratiques issus des techniques théâtrales, de jeux pédagogiques et de mises en situation de prise de parole face à la caméra avec debriefs individualisés.

### **L'évaluation de la formation**

Évaluation à chaud :

À la fin de la formation, un bilan qualité dématérialisé pour mesurer l'atteinte des objectifs de la formation.

Évaluation à froid :

À J+3 mois, une e-évaluation du transfert des acquis en situation professionnelle.

**1420€ HT**

## **Prochaines sessions**

[Retrouver nos sessions 2019](#)