

# Prendre la parole en public : s'exprimer avec aisance et structure

## Public & prérequis

Toute personne souhaitant développer son impact à l'oral ou devant un groupe  
Aucun prérequis nécessaire

## Objectifs : aptitudes & compétences

- Maîtriser les incontournables de la prise de parole
- Apprivoiser le trac
- Développer son impact devant le groupe

## Méthodes pédagogiques

- Des approches didactiques et analyses de pratiques d'entreprises
- Etudes de cas, travaux individuels et de groupe, simulation, test
- Alternance d'échanges en groupe et d'apports théoriques

## Modalités & délais d'accès

En intra entreprise & en présentiel  
6 à 8 personnes  
Dates en fonction de la demande & de la disponibilité  
Questionnaire d'évaluation en fin de formation  
Attestation de fin de formation

## Tarifs

Sur demande selon le nombre de participant

## Durée

2 journées

## Contenu

### *La préparation de la prise de parole*

- Définir l'objectif de la prise de parole
- Organiser ses idées avec le mind mapping
- Maîtriser les outils visuels

### *L'animation de la réunion*

- Argumenter et convaincre
- Les 9 points de l'introduction
- La proxémie

### *La posture en prise de parole*

- Son corps
- Sa voix
- Ses forces individuelles

### *Mise en situation*

- Progression des mises en situation individuelles afin d'affirmer chaque simulation et renforcer la confiance en soi

### *La gestion du trac*

- Outils de gestion du stress en situation de prise de parole

### *Simulation filmée*

- Sur demande

## **Accessibilité au public en situation de handicap**

Adaptation en fonction de l'entreprise