

Prendre la Parole en Public

Programme détaillé · Formation intra-entreprise

DURÉE
3 jours

EFFECTIF
8 max

MODALITÉ
Intra-entreprise

■ Objectifs pédagogiques

- Démystifier la prise de parole en public.
- Gérer sa peur et se programmer pour prendre du plaisir à parler en public.
- Faire des présentations claires, synthétiques et efficaces.

■ Compétences visées

- ✓ Se sentir à l'aise face au public.
- ✓ Rassembler et synthétiser ses idées.
- ✓ Faire des fiches claires et efficaces.
- ✓ Faire une présentation fluide, plaisante et intéresser son auditoire.

■ Programme détaillé

- **Qu'est-ce que le trac ?**
 - › Faire diminuer son trac « limitant »
 - › Utiliser son trac « aidant »
- **Gérer le non-verbal et le verbal**
 - › Les gestes et attitudes à éviter / à développer
 - › Les clés pour parler « naturellement » devant son public
- **Préparer une intervention en public**
 - › Chercher ses idées en se posant les bonnes questions
 - › Rassembler et classer ses idées
 - › Construire un plan efficace
 - › Créer les fiches de son discours
 - › S'entraîner avant l'intervention
- **Pendant l'intervention**
 - › Gérer son état interne et accéder à ses ressources
 - › Les clés du bon comportement face au public
 - › Vivre son discours
- **Convaincre son auditoire**
 - › Construire un bon argument
 - › Être plus convaincant

Prendre la Parole en Public

Programme détaillé · Formation intra-entreprise

DURÉE
3 jours

EFFECTIF
8 max

MODALITÉ
Intra-entreprise

■ Modalités pratiques

Prérequis	Aucun
Évaluation	QCM et débriefing vidéo des prises de parole filmées
Délais d'accès	3 semaines à 1 mois après acceptation du devis
Effectif maximum	8 participants
Tarif	1 600 € HT / jour + frais de déplacement sur justificatifs
Accessibilité PSH	Les situations de handicap sont abordées dès les premiers contacts client

Satisfaction stagiaires

Étude réalisée en 2025 sur les 11 dernières sessions (70 personnes).

99% très satisfaits

“ Ce qu'en disent les stagiaires

- « Superbe formation ! »
- « Le formateur adapte ses commentaires pour chaque participant »
- « Très bonne formation, excellente qualité du contenu, très clair »
- « Des conseils bienveillants pour s'améliorer »