



Programme de formation

Prise de parole en public

28/12/2022

Prix INTER : à partir de 800,00 € net de TVA

Durée : 2 jours soit 14 heures

Public : tout agent

Prérequis : aucun

Objectifs :

- Gagner en confiance et en maîtrise de soi dans ses interventions orales
- Apprendre les techniques de base de l'expression orale

Programme :

1. Préparer efficacement son intervention orale

Déterminer son objectif principal et identifier les messages essentiels

Hiérarchiser l'argumentation de son intervention

EXERCICE : Préparer une prise de parole de 5 minutes

2. Maîtriser son trac en public

La technique de la respiration diaphragmatique et sa mise en pratique

Travailler sa respiration dans différentes situations

3. Travailler sa voix et son image

Jouer de sa voix : intonation, modulation, articulation

EXERCICE : L'alphabet de la diction

EXERCICE : Prononcer une phrase avec un crayon entre les dents avec l'intention de se faire comprendre

Identifier les points forts de son image et ceux à améliorer

Avoir des points de repère pour se critiquer de manière constructive

Trouver son style et gagner en naturel

4. Exploiter le non-verbal

Utiliser les regards et les gestes pour avoir plus de présence

Les postures pénalisantes

La boîte à outils du non-verbal : les mains, le regard, le sourire, l'attitude...

Faire de ses expressions de visage un atout

Jouer avec les silences

EXERCICE : Lire deux textes à voix haute en marquant des silences et des intonations

5. Gagner en assurance devant un auditoire

Valoriser son image de communicant

Maîtriser ses réactions instinctives et corriger ses défauts

Rempoter l'adhésion de son auditoire

6. Réagir face à un public

CUMEO

2 place Alexandre Farnèse 84000 Avignon Tél : 0427043141 – Email : contact@cumeo.fr Site internet: www.cumeo.fr
SIRET : 53368891700020 Déclaration d'activité enregistrée sous le n° 93840322984 auprès du préfet de la région PACA

Programme de formation

S'informer sur son public pour mieux l'aborder et identifier les différents types de publics

Quel vocabulaire pour quel public ?

Répondre aux questions

7. 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

Rendre son intervention captivante

8. S'adapter aux différents contextes de prise de parole : séminaires, colloques, débats

Créer un climat de confiance

Susciter la participation de l'auditoire

Interrompre sans blesser et garder la main

Reformuler en termes simples

Formateur référent :

Méthode pédagogique :

Identification des besoins et des attentes avec un questionnaire d'évaluation des attentes ;

Activités brise-glace ;

Apport des connaissances : exposé oral et interaction avec les apprenants, activités en petits groupes pour la résolution de problèmes et des médias variés ;

Apprentissage interactif au cours de discussions, ateliers pratiques, quiz interactif.

Si vous êtes en situation de handicap, nous vous prions de prendre contact avec [notre référent handicap](#).

Nos modalités pédagogiques peuvent être adaptées en fonction de votre handicap par l'utilisation d'outils appropriés (documents en Braille, logiciel Jaws, langue des signes française etc.).

Moyens et supports pédagogiques :

Présentations en vidéoprojection

Quiz interactifs / questionnaires

Espace de stockage extranet des stagiaires : document pédagogique, documents d'informations complémentaires (articles, rapports, études, arrêts juridiques etc.), dossiers documentaires.

Modalités d'évaluation et de suivi :

Délai d'accès de 24h.

Inscription après avis du responsable de formation.

L'évaluation se fera tout au long de la formation.

Un questionnaire d'évaluation et de satisfaction de fin de formation est mis à disposition.