



# PRISE DE PAROLE EN PUBLIC ET COMMUNICATION ORALE

De nombreux professionnels rencontrent des difficultés à s'exprimer avec aisance devant un public. Le stress et le manque de techniques de communication orale impactent la clarté et l'efficacité des messages. Un manque de maîtrise de la prise de parole peut nuire à la crédibilité et à l'impact des interventions. Cette formation aide à structurer son discours, gérer son trac et améliorer sa communication orale.

## Informations pratiques

- Objectifs : Améliorer ses compétences en expression orale, Gagner en aisance lors de présentations ou réunions
- Prérequis : Aucun
- Aptitudes : Capacité à structurer un discours clair et impactant, Maîtrise des techniques pour gérer le trac et captiver un auditoire
- Durée : 2 jours (14 heures)
- Délai d'accès : Jusqu'à 7 jours avant le début de la formation
- Méthodes mobilisées : Apports théoriques et outils pratiques, Exercices de mise en situation et enregistrement vidéo, Ateliers de feedback et coaching individualisé
- Modalités d'évaluation : Évaluation des acquis via des exercices pratiques et une simulation finale de prise de parole
- Tarif inter-entreprise : 760 € / participant
- Tarif intra-entreprise : à partir de 1200 € / jour

## Compétences développées

- Construction de messages adaptés aux besoins de l'auditoire
- Amélioration de la posture et de la diction pour une communication efficace
- Accessibilité : locaux accessibles aux personnes à mobilité réduite. Nous vous invitons à nous faire part de vos besoins spécifiques avant le début de la formation si vous êtes en situation de handicap. Nous nous efforcerons d'y répondre au mieux



# DÉTAILS DE LA FORMATION

## Programme indicatif

### **1- Les bases de la communication orale**

- Principe de clarté et de concision
- Techniques pour capter l'attention dès les premières secondes
- Identification des attentes de l'auditoire

### **2- Structurer un discours efficace**

- Construction d'un plan en trois étapes (introduction, corps, conclusion)
- Utilisation d'exemples et d'anecdotes pour illustrer ses propos
- Gestion des supports visuels (slides, vidéos)

### **3- Gérer son trac et ses émotions**

- Techniques de respiration pour réduire le stress
- Stratégies pour transformer le trac en énergie positive
- Exercices pratiques en petits groupes

### **4- Améliorer sa posture et sa diction**

- Techniques pour une posture assurée et dynamique
- Exercices pour améliorer la diction et la projection de la voix
- L'importance des gestes et du contact visuel

# DÉTAILS DE LA FORMATION

## Programme indicatif

### **5- Adapter son discours à l'auditoire**

- Techniques pour répondre aux questions et objections
- Comment adapter le ton et le vocabulaire selon le public
- Stratégies pour maintenir l'intérêt tout au long de l'intervention

### **6- Mise en pratique et coaching**

- Simulation de prise de parole avec feedback personnalisé
- Enregistrement vidéo et analyse collective
- Élaboration d'un plan d'amélioration individuel