



Programme de formation

Prise de parole en public

I. Objectifs pédagogiques de la formation

- Préparer une prise de parole
- Structurer son intervention pour renforcer l'impact de vos messages
- Améliorer sa communication
- Gérer ses émotions

II. Public concerné

Cette formation s'adresse à toute personne souhaitant prendre la parole en public

III. Prérequis

Aucun

IV. Le programme de formation

- **Préparer une prise de parole**
 - Connaître ses points forts et ses axes d'amélioration
 - Capitaliser sur ses atouts personnels pour développer sa confiance en soi
 - Quelle image de soi désire-t-on projeter ?
 - Valoriser sa personnalité en affinant son style
- **Structurer son intervention pour renforcer l'impact de vos messages**
 - Définir le message essentiel à communiquer
 - Structurer votre prise de parole en public
 - Connaître les contraintes de sa prise de parole
 - Temps d'intervention,
 - L'espace, la configuration de la salle
 - Connaître son auditoire
- **Améliorer sa communication**
 - Les bases de la communication
 - Pratiquer l'écoute active
 - Utiliser la communication NonViolente
 - Travailler sa voix :
 - Placement de la voix,
 - Intensité de la voix, Volume de la voix,
 - Diction,
 - Débit de la voix,
 - Rythme de la voix
 - Respiration



Programme de formation

Prise de parole en public

- Travailler le comportement non verbal :
 - Posture,
 - Gestuelle,
 - Expression faciale,
 - Contact visuel,
 - Mouvement,
 - Proximité,
 - Tenue vestimentaire
- **Gérer ses émotions**
 - Identifier ses émotions
 - Gérer ses émotions
 - Préparation mentale,
 - Gestion du trac,
 - Gestion des imprévus,
 - Préparation physique,
 - Techniques de relaxation,
- **Réaliser une prise de parole en public**
 - Exercice sur une prise de parole en binôme devant le groupe

V. Durée de la formation

La durée de formation est fixée à **14 heures** répartis sur **2 jours**.

Les horaires de la formation : 09h00-12h30 / 13h30-17h00 ou 08h30-12h00 / 13h00-16h30

VI. Nombre de stagiaires

8 stagiaires par session

VII. Modalités pédagogiques

Le formateur apporte non seulement des notions théoriques mais également un accompagnement des stagiaires vers l'acquisition des compétences et leur validation par la pratique.

De ce fait, le déroulement des formations inclut différents travaux pratiques : travaux en sous-groupes et/ou individuel, préparation d'exposés/de présentations, mises en situation, exercices d'application, ateliers de travail.



Programme de formation

Prise de parole en public

VIII. Evaluation de la formation

Un bilan oral est réalisé en fin de formation en présence de tous les stagiaires.

Ensuite, Une évaluation à chaud sous forme de questionnaire sera envoyée à tous les stagiaires en fin de formation.

Dans un deuxième temps, au bout de 6 mois après la fin de formation, une évaluation à chaud sous forme de questionnaire sera envoyée à tous les stagiaires.

Ces évaluations visent à recueillir vos appréciations sur la formation, et le cas échéant, vos observations permettront d'améliorer la qualité des formations.