

## Prise de parole en public

Référence : RESEP136

Durée : 2 jours (14 heures)

Certification : Aucune

### Connaissances préalables

- Aucun prérequis

### Profil des stagiaires

- Toute personne souhaitant améliorer ses compétences en communication orale face à un auditoire

### Objectifs

- Connaître les règles de base de la communication
- Connaître et utiliser différentes techniques d'expressions orales
- Gérer les appréhensions lors de prise de parole en public
- Gérer les objections et les situations difficiles

### Certification préparée

- Aucune

### Méthodes pédagogiques

- Mise à disposition d'un poste de travail par stagiaire
- Remise d'une documentation pédagogique numérique pendant le stage
- La formation est constituée d'apports théoriques, mises en situation
- Le suivi de cette formation donne lieu à la signature d'une feuille d'émargement

### Formateur

- Consultant-formateur expert en Communication et Efficacité professionnelle

### Méthodes d'évaluation des acquis

- Auto-évaluation des acquis par le stagiaire via un questionnaire
- Observation en situation
- Plan d'action individuel
- Attestation des compétences acquises envoyée au stagiaire
- Attestation de fin de stage adressée avec la facture

### Contenu du cours

#### 1. Jour 1 – Les fondamentaux et l'aisance à l'oral (7h)

## 2. Matin – Les bases de la communication efficace (3h30)

### 3. Accueil & attentes des participants (30 min)

- Présentation des objectifs et du déroulé
- Tour de table : expériences, attentes, difficultés

### 4. Les règles de base de la communication interpersonnelle (1h30)

- Schéma de la communication (émetteur, message, canal, récepteur, bruit)
- Écoute active, feedback, reformulation
- Notions de communication verbale, non verbale, paraverbale
- 💡 *Atelier : jeux de communication et débrief*

### 5. Adapter son message à son interlocuteur (1h30)

- Cibler son message selon l'objectif et le public
- Clarifier son intention : informer, convaincre, mobiliser
- Introduction à la posture assertive
- 💡 *Mise en situation simple : messages mal compris / bien compris*

## 6. Après-midi – Développer son expression orale et sa présence (3h30)

### 7. Les techniques d'expression orale (1h30)

- Structure du discours (introduction – développement – conclusion)
- L'art de capter l'attention (accroche, storytelling, exemples concrets)
- Travail sur la voix, le rythme, le regard, les silences
- 💡 *Entraînement sur de courtes prises de parole*

### 8. Gérer le trac et les appréhensions à l'oral (1h30)

- Comprendre l'origine du trac (émotionnel, mental, corporel)
- 💡 *Exercices de respiration et d'ancrage*
- Postures corporelles rassurantes
- Visualisation positive + techniques express anti-stress
- 💡 *Partage d'expériences en groupe*

### 9. Premiers entraînements (30 min)

- 💡 *Enregistrement d'un pitch simple*
- 💡 *Débrief bienveillant + retours constructifs*

## 10. Jour 2 – Répondre, convaincre et gérer les tensions (7h)

### 11. Matin – Répondre avec assurance et s'adapter à l'interaction (3h30)

## 12. Prise de parole interactive et dynamique (1h15)

- Reformulation, rebond, relance
- Savoir improviser avec structure (technique de l'ascenseur ou du triangle)
- 💡 *Travail en binômes : exposés croisés*

## 13. Gérer les objections et les résistances (1h15)

- Différencier objection, question, opposition
- Posture d'écoute et techniques de réponse (questionnement, recadrage, reformulation)
- 💡 *Jeu de rôle : répondre à des remarques déstabilisantes*

## 14. Adapter son discours à des profils variés (1h)

- Profil directif, hésitant, émotionnel, analytique
- Adapter le ton, le canal, le niveau de détail
- 💡 *Exercice : adapter une même consigne à 3 profils différents*

## 15. Après-midi – Mises en situation et ancrage des acquis (3h30)

## 16. Mises en situation professionnelles filmées (ou observées) (1h30)

- 💡 *Présentation ou prise de parole en situation simulée*
- 💡 *Feedback du groupe et du formateur à l'aide d'une grille d'analyse*
- 💡 *Travail sur les points de progression*

## 17. Préparer une prise de parole à enjeu (1h30)

- Structuration du contenu (modèle en 3 temps)
- Intention, public, messages-clés
- 💡 *Préparation d'un pitch ou d'une intervention professionnelle réelle ou fictive*
- 💡 *Présentation orale en petit groupe*

## 18. Bilan et plan de progrès personnalisé (30 min)

- 💡 *Auto-évaluation*
- 💡 *Engagements : "Mes 3 leviers de progression"*
- 💡 *Partage collectif des points forts de chacun*

## 19. Évaluation

- 💡 *Auto-positionnement initial et final*
- 💡 *Mises en situation avec feedback individualisé*
- 💡 *Plan d'action personnel à court terme*
- 💡 *Évaluation orale des acquis en fin de formation*

Notre référent handicap se tient à votre disposition au [01.71.19.70.30](tel:0171197030) ou par mail à [referent.handicap@edugroupe.com](mailto:referent.handicap@edugroupe.com) pour recueillir vos éventuels besoins d'aménagements, afin de vous offrir la meilleure expérience possible.