
FORMATION : MAITRISER L'ART DE LA PAROLE EN PUBLIC

- Durée : 2 jours (7h)
- Présentiel ou Visio
- Nombre de participant : minimum 1 max 12
- Devis à la demande

Objectifs Pédagogiques

À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- Expliquer l'importance de la préparation dans la réussite d'une prise de parole en public.
- Appliquer des techniques de mise en scène pour améliorer l'impact de leur prise de parole en public
- Comprendre les causes du trac et d'identifier des stratégies pour le gérer efficacement lors de leurs prises de parole en public
- Appliquer des techniques d'ouverture de discours pour captiver immédiatement leur public.
- Réussir à prendre la parole de manière spontanée et efficace

Pour Qui ?

Cette formation s'adresse à :

La prise de parole en public s'adresse à toute personne souhaitant communiquer efficacement et influencer positivement son audience, que ce soit dans un cadre professionnel, éducatif ou social.

Que vous soyez un leader, un professionnel, un étudiant ou un orateur en herbe, maîtriser cet art vous permettra de transmettre vos idées avec impact et confiance

Prérequis

- Avoir un ordinateur Portable

Contact :



Fabienne Dreyer Christ
fabie1.christ@gmail.com

06.67.18.73.99

Session :

03 et 04 octobre 2025

Tarif HT : 650€

Mode : Distance

15 et 16 décembre 2025

Tarif HT : 650€

Mode : Distance

Résumé de la formation :

Cette formation à la prise de parole en public développe la préparation, la gestion du trac, et l'impact scénique. Grâce à des techniques concrètes et des mises en pratique, les participants apprennent à captiver leur auditoire dès l'ouverture, à s'exprimer avec aisance, et à renforcer leur confiance en toute situation..

Jour 1

Module 1 : Identifier l'importance de la préparation dans la réussite d'une prise de parole en public

Objectif : La préparation influence la qualité et l'impact d'une intervention

1. Comment préparer son intervention
2. Préparer le contenu
3. Les éléments clé à prendre en compte lors de la préparation d'une intervention
4. Comment préparer son intervention
5. Préparer le contenu
6. Les éléments clé à prendre en compte lors de la préparation d'une intervention

Module 2 : Comment mettre en scène sa prise de parole

Objectif : Appliquer des techniques de communication non verbale pour apaiser les situations tendues.

1. Travailler le langage non verbal
2. La communication visuelle
3. La Puissance de la Posture
4. La Voix : Un Outil Puissant pour Convaincre et Inspirer
5. Maîtriser l'art du silence
6. Maîtrisez votre Souffle, Domptez votre Communication : L'Art de la Respiration en Public
7. Parole - Rythme et tonalité de la voix
8. L'Art de Convaincre par les Mots
9. Développer l'écoute
10. Exercices Mise en Pratique

Objectif : Adapter la mise en scène en fonction du public et du contexte d'intervention.

1. Le Storytelling
2. Mon Public

Jour 2

Module 3 : Identifier les causes du trac et ses manifestations physiques et psychologiques

Objectif : Comprendre les origines du trac, en identifier les manifestations, et mobiliser des techniques pour le transformer en énergie positive et gérer les objections avec assurance.

1. Identifier les trois peurs fondamentales de l'orateur.
2. Le syndrome de l'imposteur
3. Les causes du trac et ses manifestations profondes
4. Des techniques de gestion du trac
5. Des stratégies pour transformer le trac en Energie positive et en confiance
6. Gestion des Objections

Module 4 : Appliquer des techniques d'ouverture de discours pour captiver le publique.

Objectif : Maîtriser les techniques d'ouverture de discours pour capter l'attention du public dès les premières secondes et instaurer une connexion engageante.

1. Le Balayage oculaire
2. Le langage
3. Le Balayage oculaire
4. Le langage

Formation

- **Objectif** : Formation des équipes ou des managers sur une durée de 2 à 3 jours, avec un suivi en coaching pour garantir la mise en place effective des concepts appris.

Jours	Tarif Distanciel (€)	Tarif Présentiel (€)
1	300€	500€
2	650€	1100€
3	985€	1600€

Option Coaching Individuel

- **Objectif** : Accompagner chaque participant dans la mise en œuvre concrète des outils et concepts appris pendant la formation.
- **Modalités** :
 - Séances individuelles de 1 à 2 heures par participant.
 - Ajustement des outils en fonction des besoins spécifiques identifiés.
 - Construction d'un plan d'action personnalisé.
- **Tarif horaire** du coaching individuel :

Salariés	Tarif Distanciel (€) L'heure	Tarif Présentiel (€) L'heure
1-5	150	200€
5-10	200	350€
10	250€	450€
20	350€	550€
30	400€	600€