

Prise de parole en public

Prendre la parole en public est aujourd'hui une compétence incontournable dans le monde professionnel. Que ce soit pour présenter un projet, animer une réunion ou convaincre des partenaires, savoir s'exprimer avec aisance et impact fait la différence.

Cette formation vous accompagne pour transformer votre appréhension en atout. Grâce à des techniques concrètes et des exercices progressifs, vous développerez votre confiance, votre charisme et votre capacité à marquer les esprits lors de vos prises de parole.

À qui s'adresse cette formation ?

- Managers amenés à présenter en réunion ou comité de direction
- Commerciaux devant pitcher devant des prospects
- Chefs de projet présentant leurs résultats
- Collaborateurs souhaitant gagner en impact à l'oral
- Toute personne devant s'exprimer devant un groupe (interne ou externe)

Niveau débutant à intermédiaire accepté

Objectifs pédagogiques

Gérer votre stress et transformer le trac en énergie positive

Structurer vos interventions avec méthode et clarté

Captiver votre auditoire dès les premières secondes

Maîtriser votre communication non-verbale (posture, voix, gestuelle)

Adapter votre discours en fonction de votre public

Gérer les questions difficiles et les situations imprévues

Projeter une image de confiance et de crédibilité

Programme

MATIN (9h00-12h30) - Maîtriser les Fondamentaux

9h00-9h30 : Accueil et brise-glace

- Présentation croisée des participants (première prise de parole)
- Tour de table des attentes et appréhensions
- Les enjeux de la prise de parole en entreprise

9h30-10h45 : Comprendre et apprivoiser le trac

- Physiologie du stress et du trac : mécanismes et effets
- Transformer le trac en énergie positive
- Techniques de préparation mentale et de relaxation
- Exercices de respiration et d'ancrage

11h00-12h30 : Structurer son intervention

- La méthode SPRI (Situation, Problème, Résolution, Information)
- Construire un message clair avec introduction, développement, conclusion
- L'art de l'accroche : captiver dès les premières secondes
- Préparer sa conclusion pour marquer les esprits
- Atelier : structurer une présentation courte (3 minutes)

APRÈS-MIDI (13h30-17h00) - Développer sa Présence et son Impact

13h30-14h45 : Maîtriser sa communication non-verbale

- Posture, gestuelle et occupation de l'espace
- Le regard : créer le contact et maintenir l'attention
- La voix : rythme, intonation, pauses et silences
- Synchroniser verbal et non-verbal pour plus d'impact
- Exercices pratiques filmés et débriefés

15h00-16h15 : Interagir avec son auditoire

- Lire et s'adapter à son public en temps réel
- Techniques pour maintenir l'attention et susciter l'engagement
- Gérer les questions difficiles et les objections
- Rebondir sur les imprévus avec aisance
- Jeux de rôle : situations challengeantes

16h15-17h00 : Mise en pratique finale

- Présentation individuelle de 5 minutes par participant
- Feedback constructif du groupe et du formateur
- Plan d'action personnel pour continuer à progresser
- Ressources et conseils pour l'après-formation

Accessibilité

Nous nous engageons à rendre nos formations accessibles à toutes et à tous. Si des aménagements spécifiques sont nécessaires, nous vous invitons à nous contacter par email à **logistique@propulsandgo.com** afin de discuter des dispositions à mettre en place.

Si besoin, un entretien préalable peut être organisé pour mieux adapter la formation à vos besoins spécifiques.

Informations Clés

Durée	Prix Inter	Prix Intra	Référence
1 jour (7 h)	350,00 €	1 200,00 €	

Évaluation

Évaluation diagnostique : première prise de parole en début de formation

Évaluations formatives : feedback lors des exercices progressifs

Évaluation sommative : présentation finale de 5 minutes évaluée

Auto-évaluation : grille de progression remise aux participants

Évaluation à chaud : questionnaire de satisfaction en fin de session

Points forts

- **Approche progressive** : exercices de difficulté croissante pour vaincre l'appréhension
- **Méthodes éprouvées** : techniques utilisées par les professionnels de la communication
- **Feedback vidéo** : possibilité de se voir pour mieux progresser (optionnel)
- **Groupe bienveillant** : maximum 8 participants pour un climat de confiance
- **Formateur expert** : professionnel aguerri de la prise de parole
- **Outils pratiques** : fiches mémo et grilles de préparation
- **Mise en situation réelle** : chaque participant présente devant le groupe

Et après la formation ?

Kit de survie : fiches pratiques pour préparer ses futures interventions

Support vidéo : accès à des techniques de relaxation (lien privé)

Suivi email : accompagnement pendant 6 semaines post-formation

Groupe WhatsApp : échanges et encouragements entre participants (optionnel)

Modalité d'accès

Format présentiel recommandé pour cette formation pratique

Matériel fourni : support participant, grilles d'évaluation, fiches techniques

Enregistrement optionnel : possibilité de filmer les exercices pour feedback

Accessibilité : formation adaptable aux personnes en situation de handicap

La formation peut démarrer 7j après l'inscription.

Contact

Par téléphone : **+33 7 61 21 35 15**

Par mail : **hello@propulsandgo.com**