



FORMATIONS COURTES

INITIATION

BEST-OF

Ref. : 3400019

Durée :  
2 jours - 14 heures

Tarif :  
Salarié - Entreprise : 1490  
€ HT

Code Dokelio : 032484

# PRISE DE PAROLE EN PUBLIC

Comment maîtriser les techniques d'expression orale pour faire passer un message clair et impactant ?

Séminaire, colloque, débat, interview presse : la prise de parole en public fait partie du quotidien de nombreux professionnels en entreprise. Pour les dirigeants, managers, conférenciers, comment prendre le micro sans stress et s'adapter en souplesse au contexte et à l'environnement ? Cette formation opérationnelle vous propose des mises en situation et des jeux de rôle pour trouver votre style et gagner en naturel lors de vos présentations. Jouez avec la modulation de votre voix, adaptez votre vocabulaire au public, ajustez votre gestuelle : avec la boîte à outils du parfait orateur, affirmez votre posture de communicant

## OBJECTIFS

- Maîtriser les techniques d'expression orale pour s'exprimer clairement et avec aisance.
- Préparer une intervention orale.
- Maîtriser son trac, les techniques de la voix et de la posture.

## EVALUATION

Les compétences visées par cette formation font l'objet d'une évaluation.

## POUR QUI ?

Tout public.

## COMPÉTENCES ACQUISES

Préparer une intervention orale, maîtriser son trac, les techniques de la voix et de la posture et s'adapter à des contextes différents.

## PARCOURS PÉDAGOGIQUE

- E-quiz amont
- Présentiel
- E-quiz aval

## PROGRAMME

Prise de parole en public

### Se préparer efficacement pour maîtriser son trac en public

- Déterminer son objectif principal et identifier les messages essentiels.
- Hiérarchiser l'argumentation de son intervention.
- Appliquer en toutes situations la technique de la respiration diaphragmatique.

### Travailler sa voix et son image

- Trouver son style et gagner en naturel.
- Identifier les points forts de son image et ceux à améliorer.
- Créer sa boîte à outils du non-verbal : les mains, le regard, le visage, le sourire, l'attitude.
- Jouer de sa voix : intonation, modulation, articulation.
- Jouer avec les silences.

### Gagner en assurance devant son auditoire

- S'informer sur son public pour mieux l'aborder.
- Adapter son vocabulaire au public.
- Affirmer sa posture de communicant : maîtriser ses réactions instinctives.
- Rempoter l'adhésion de son auditoire.

### Préparer une intervention en improvisation structurée

- Maîtriser la durée de son intervention.
- Augmenter son sens de la répartie.
- Se reposer sur du concret : exemples, comparaisons, références.



Organisme qualifié  
par l'ISQ-OPQF

Membre de la Fédération  
Les Acteurs de la Compétence

Pyramyd NTCV - 35, rue du Louvre - 75002 PARIS  
Tél. : +33 (0)1 42 21 02 02 - e-mail : [serviceclient@pyramyd.fr](mailto:serviceclient@pyramyd.fr)  
Siret 351 996 509 00037



- Maintenir son intervention captivante.

### **S'adapter aux différents contextes de prise de parole : séminaires, colloques, débats**

- Créer un climat de confiance.
- Savoir s'adapter en souplesse au contexte et à l'environnement.
- Susciter la participation de l'auditoire.
- Interrompre sans blesser et garder la main : reformuler en termes simples.

## **INTERVENANTS**

Natacha DENAT

Natacha Denat

Sophie-Anne ROCCA

Sophie Anne ROCCA

Catherine LE HENAN

CLH Conseils

Nicolas LOBEY

PLUVALYS

Julien RITZKOWSKI

RITZKOWSKI Julien

Alexandre FALLAIS

Alexandre Fallais

Audrey PLAT

## **MOYENS HUMAINS, TECHNIQUES ET PÉDAGOGIQUES**

Évaluation formative. Évaluation des acquis : quiz avant la formation et après la formation pour mesurer les acquis, la progression. Évaluation à chaud : à la fin de la formation, un bilan qualité dématérialisé pour mesurer l'atteinte des objectifs de la formation. Évaluation à froid : à J+3 mois, une e-évaluation du transfert des acquis en situation professionnelle.

## **LIEUX ET DATES**

### **À distance**

18 et 19 oct. 2022  
01 et 02 déc. 2022  
19 et 20 déc. 2022  
16 et 17 févr. 2023  
09 et 10 mai 2023  
23 et 24 oct. 2023

### **Paris**

22 et 23 août 2022  
01 et 02 sept. 2022  
21 et 22 sept. 2022  
21 et 22 sept. 2022  
18 et 19 oct. 2022  
08 et 09 nov. 2022  
22 et 23 nov. 2022  
14 et 15 mars 2023  
08 et 09 juin 2023  
05 et 06 juil. 2023  
28 et 29 sept. 2023  
13 et 14 nov. 2023  
07 et 08 déc. 2023

### **Nantes**

20 et 21 oct. 2022

### **Lille**

18 et 19 oct. 2022

