

EFFICACITÉ PROFESSIONNELLE ET  
COMMUNICATION

# Prendre la parole en public



Date de dernière mise à jour 02 juillet  
2024

## Durée et organisation

Durée 2 jours

### Lieu | Date

Au moins une session de formation est proposée chaque année, sur au moins l'un de nos sites en Bretagne : Brest, Bruz/Rennes, Lorient, Plérin/Saint-Brieuc, Quimper, Redon, Vitré.

## Objectif de la formation

À l'issue de la formation, les stagiaires devront être capables de :

- ▶ Faire preuve d'une plus grande aisance à l'oral, vaincre son trac, sa timidité
- ▶ Exploiter ses ressources pour porter son discours et développer une meilleure efficacité professionnelle
- ▶ Rester maître du déroulement de son discours

## Programme

### Préparer l'intervention

- ▶ Définir ses objectifs de communication
- ▶ Choisir le plan, organiser ses idées
- ▶ Créer un environnement favorable

### Les principes d'une présentation orale efficace

### Admission

#### Public

- ▶ Tous publics : salariés, demandeurs d'emploi, ...

#### Pré-requis d'entrée en formation

- ▶ Maîtriser les savoirs fondamentaux

#### Modalités et délais d'accès

##### Modalités

Inscription et signature de la convention de formation

##### Délais d'accès

Formation proposée pour minimum 1 session par an. Les inscriptions sont acceptées jusqu'à la semaine précédant le démarrage de la formation.

##### Parcours adaptés

Adaptation possible du parcours selon profil du stagiaire

##### Handicap

Formation ouverte aux personnes en situation de handicap (moyens de compensation à étudier avec le référent handicap du centre). En savoir +, contacter notre référent handicap : **ICI**

### Coût

720 € HT

### Modalités et moyens

- ▶ Apprivoiser ses peurs et lever ses préjugés, développer sa confiance en soi
- ▶ Que se passe-t-il dans la tête du public ? Image projetée et image perçue : s'observer sans se juger
- ▶ Capitaliser sur ses atouts
- ▶ Utiliser sa créativité : pour être créateur et acteur responsable de son propre discours
- ▶ Savoir utiliser son trac
- ▶ Etre un challengeur : se dépasser pour « performer »

#### Porter le message avec son corps

- ▶ Savoir bien respirer
- ▶ Occuper l'espace
- ▶ Les expressions, le regard
- ▶ Ce qui fait le charisme
- ▶ Créer une connivence avec le public
- ▶ Affirmer sa présence, sa légitimité

#### Prendre la parole

- ▶ Articuler
- ▶ Poser et travailler sa voix
- ▶ Les clés pour convaincre : conviction, incarnation
- ▶ Improviser pour s'adapter aux situations imprévues, pour quitter ses routines, pour ressourcer sa parole
- ▶ Dédramatiser, distancier

#### Susciter les échanges

- ▶ Se préparer aux questions
- ▶ Identifier les attentes pour adapter son message
- ▶ Inciter à la participation
- ▶ Gérer les temps de parole

## Indicateurs de performance

#### ▶ Satisfaction stagiaire :



100 %

388 salariés formés en 2023 en Efficacité professionnelle | Communication | Management | RH

Pour obtenir des données précises, merci de contacter notre service [Qualité](#).

Indicateurs mis à jour le 01/07/2024

## pédagogiques

### Méthodes pédagogiques

Formation en présentiel avec alternance d'apports théoriques et de mises en situations pratiques pour ancrer les apprentissages et/ou en distanciel pour certains modules.

### Moyens pédagogiques

Salles de formation équipées et plateaux techniques adaptés et aménagés d'équipements spécifiques.

### Équipe pédagogique

Formateurs experts titulaires au minimum d'un BAC+2/+4 et/ou d'une expérience professionnelle d'au moins 5 ans dans le domaine, professionnels du métier, responsable de formation, direction de centre, conseillers formations, référent handicap, équipe administrative

## Modalités d'évaluation et d'examen

- ▶ QCM
- ▶ Travaux pratiques

## Validation

- ▶ Remise d'une attestation de compétences

## Contacts

Contactez votre conseiller·ère inter :

- ▶ DPT 22-29 | Nadia LE CHANU | 02 96 58 69 86
- ▶ DPT 35-56 | Corinne PRIGENT | 02 96 58 07 27
- ▶ Vitré | Katia CANTIN | 02 99 74 11 89