

# PRISE DE PAROLE EN PUBLIC

## Durée & Format

**Durée :** 14 heures

**Format disponible :** Présentiel ou Distanciel

## Tarifs

**Tarif public intra :** Consulter notre [site Internet](#)

**Tarif public inter :** Consulter notre [site Internet](#)

## Public visé

Toutes personnes devant s'exprimer en public, élus, managers,...

## Prérequis

Aucun

## Objectifs pédagogiques

À l'issue de cette formation, l'apprenant sera capable de :

- Analyser et ajuster son image de communicant
- Maîtriser les fondamentaux de la prise de parole en public
- Renforcer sa présence scénique et l'impact de sa communication non verbale
- Adapter sa communication à différents publics et contextes

## Programme et déroulement

### JOUR 1 – Déclencher la prise de conscience et poser les fondamentaux

#### Analyser son image et sa communication

- Mieux cerner son image et son profil de communicant
- Comment se perçoit-on ?
- Comment les autres nous perçoivent-ils ?
- Quel décalage existe-t-il ?
- Analyser son style de prise de parole : axes d'amélioration et points positifs.
- Coordonner son image et sa communication, verbale et non verbale

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

- Déterminer son objectif principal et identifier les messages essentiels.
- Préparer une intervention à travers un thème imposé.
- Hiérarchiser l'argumentation de son intervention.
- Technique de la respiration diaphragmatique.

#### Travailler sa voix et son image, libérer son attitude

- Trouver son style et gagner en naturel.
- Créer sa boîte à outils du non-verbal : les mains, le regard, le visage, le sourire, l'attitude.
- Jouer de sa voix et des silences : intonation, modulation, articulation.
- Gagner en présence en maîtrisant son comportement.



## JOUR 2 – Renforcer l'impact et s'entraîner en conditions réelles

### Développer l'aspect ludique de son discours

- S'exprimer avec plaisir.

### S'adapter à son auditoire et gagner en assurance

- S'informer sur son public pour mieux l'aborder.
- Anticiper ses attentes et s'adapter à son environnement.
- Adapter son vocabulaire au public.
- Affirmer sa posture de communicant : maîtriser ses réactions instinctives.
- Remporter l'adhésion de son auditoire.

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

- Créer un climat de confiance.
- Susciter la participation de l'auditoire.
- Interrompre sans blesser et garder la main : reformuler en termes simples.

## Certification

Consulter le programme sur notre [site internet](#) pour identifier si cette formation est certifiante.

## Modalités pédagogiques

- Explications théoriques suivies de pratiques guidées puis de mises en autonomie.
- Exercices autonomes et réguliers pour assurer l'assimilation

## Moyens et supports pédagogiques

### Votre formation a lieu en présentiel :

- 1 vidéoprojecteur par salle
- 1 ordinateur

## Evaluation et suivi

Les objectifs pédagogiques sont évalués et suivis grâce à différentes **méthodes adaptées aux acquisitions de compétences visées**. Nos formateurs réalisent ces évaluations **tout au long de la formation**, que ce soit pendant les séances synchrones ou asynchrones. Voici une liste non exhaustive des méthodes d'évaluation pouvant être utilisées en formation :

- **Questionnaire** de vérification de connaissances (Quiz)
- Réalisation de **Travaux Pratiques** : production ou amélioration d'un fichier
- **Mises en situation** et grilles d'analyse
- **Serious Game** : jeu de rôles et analyse
- **Activités interactives** à travers l'utilisation d'une plate-forme connectée
- ...

Toutes nos formations intègrent **une auto-évaluation** via notre Extranet Stagiaire au début et à la fin de chaque action de formation. Cet outil offre à chacun la possibilité de mesurer sa progression par rapport aux objectifs pédagogiques visés et leurs atteintes.

## Profil formateur

Nos formateurs sont certifiés à l'issue d'un parcours organisé par nos soins. Ils bénéficient d'un suivi de maintien et d'évolution de leurs compétences aussi bien au niveau technique que pédagogique. Chacun de nos formateurs a bénéficié d'une formation spécifique à l'animation de classe virtuelle et à l'utilisation des solutions de formation à distance du Groupe ARKESYS.

## Support stagiaire

À l'issue de la formation, les exercices et travaux pratiques réalisés, leurs corrigés ainsi qu'un support de cours dématérialisé sera fourni à chaque stagiaire via son extranet stagiaire.

## Accessible à tous

Cette formation est accessible à toute personne en situation de handicap. Notre référent handicap prendra contact avec les stagiaires concernés pour adapter l'animation à leurs besoins et rendre l'apprentissage accessible à tous. Enfin, nos centres de formation sont accessibles aux personnes à mobilité réduite. [En savoir plus](#)