

## Exemple de PROGRAMME DE LA FORMATION

### Intitulé de la formation

Prise de Parole en Public

### Durée

3 jours : 2 jours espacés d'un mois et 1 jour de suivi 3 mois après

Soit 21 heures

### Public

Toute personne qui est amenée à prendre la parole en public

### Prérequis

Aucun prérequis

### Objectifs / compétences visées

#### *Objectifs opérationnels*

Être plus à l'aise et plus impactant dans sa prise de parole en public

#### *Objectifs pédagogiques*

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Repérer et utiliser ses points forts dans la prise de parole
- Repérer ses axes de progrès et mettre en place les actions lui permettant de progresser
- Préparer le contenu et la forme de son intervention pour favoriser l'impact
- Appliquer les techniques de préparation mentale
- Adopter une posture adaptée à la prise de parole en public
- Appliquer les techniques de gestion du stress et des émotions

### Contenu

J1 : les principes de la communication face à un public

- Diagnostic : atouts et axes de progrès dans la prise de parole de chaque participant
- La communication interpersonnelle
- La communication face à un public
- Les bases de la préparation mentale

J2 : La structuration du discours et de la prise de parole

- Le support
- La forme de l'exposé impactant
- L'adaptation à l'auditoire
- Plan d'actions

J3 : échange de pratique

- Retour sur les plans d'actions
- Complément d'apports en fonction des besoins
- Synthèse et ancrage des acquis

## Méthodes

Apports théoriques, autodiagnostic individuels, échanges d'expériences, jeux de rôle, exercices, vidéos, élaboration de plans d'actions.

## Moyens techniques et pédagogiques

Salle de taille suffisante pour réaliser des travaux en sous-groupes, munie de chaises et de tables, présentation power point, paper board ou tableau blanc, support de cours remis aux participants, fiches outils pour les exercices.

## Modalités d'évaluation

J1 : quizz, fiche d'évaluation de la prise de parole de chaque participant

J2 : quizz, fiche d'évaluation des exercices, définition du plan d'actions

J3 : quizz, retour effectif des plans d'actions

## Modalités et délais d'accès

Inscriptions des participants auprès du service interne en charge selon les délais prévus par la structure.

Mise en place de la formation selon les souhaits de la structure, au minimum 3 semaines après signature du contrat avec État d'Esprit Coaching.

## Les tarifs

Nous consulter

## Contact

Sylvaine Weber

[Sylvaine.weber@orange.fr](mailto:Sylvaine.weber@orange.fr)

06 15 88 08 31

## Accessibilité aux personnes handicapées

Selon vos capacités d'accueil