





---

## Programme de la formation

### Prise de Parole en Public

-  En groupe sur site
-  14 heures sur 2 jour(s)
-  Salarié en poste, Particulier, Indépendant et dirigeant
-  2 400 € HT / 2 880 € TTC par participant

### Description courte

Savoir préparer une intervention orale, maîtriser le trac, les techniques de la voix et de la posture et s'adapter à des contextes différents

### Profil des participants

Managers de proximité, Responsable, Chef de service, Chef d'entreprise et tout professionnel prenant régulièrement la parole en public

### Prérequis

Aucun

### Objectifs

- Exprimer clairement ses idées
- Gagner en clarté
- Se centrer sur son auditoire
- Utiliser les techniques efficaces de présentation
- Adopter un comportement efficace dans les échanges
- S'affirmer dans ses interventions

### Aptitudes et compétences visées / attestées

Etre capable de prendre la parole devant un public et de communiquer efficacement ses idées

### Contenu

#### 1. Adapter sa communication non verbale face à un auditoire

- Apprendre et découvrir les bases de la communication non verbale : ce que l'on met derrière le regard, l'importance du vocal et du charisme, comprendre ce qu'est une bonne posture
  - Mettre en adéquation l'image que l'on souhaite projeter avec l'image perçue par les autres
  - Trouver l'attitude qui facilite les échanges
  - Travailler sa voix, ses gestes, son regard, sa respiration et les silences
  - Laisser parler ses émotions
-

---

## 2. Améliorer ses capacités d'orateur

- Développer son charisme
- Savoir présenter clairement ses idées à l'oral
- Structurer clairement son intervention
- Identifier les caractéristiques et les attentes de son auditoire pour adapter son message
- Organiser ses idées

## 3. Faire face aux craintes de la prise de parole en public

- Apprivoiser son trac : ne plus le subir
- Mieux cerner ses qualités et ses points de progression grâce à la vidéo
- Transformer le feedback des autres en piste de progression

## Pédagogie et organisation

Intervenant : Formateur-Consultant professionnel (Certification Ingénierie de la Formation - CNAM) 15 ans d'expérience professionnelle en hôtellerie de luxe, dont 8 années d'expérience en Ressources Humaines notamment comme DRH et 10 ans d'expérience comme formatrice

Moyens pédagogiques : Vidéo projecteur, exercice, jeux de rôle, mises en situation, vidéo, media training

## Mode de validation

Modalités d'évaluation : Mise en situation pratique et en fin de session, bilan, synthèse et évaluation de la formation (qualitative, programme, animation)

---