

---

# Programme de Formation

---

## EFF14 - Prise de parole en public



---

### Organisation

---

**Durée :** 14 heures

**Mode d'organisation :** À distance

**Prochaine session :** *début*  
*fin*

---

### Contenu pédagogique

---

#### **Public visé**

Toute personne amenée à prendre la parole en public



#### **Objectifs pédagogiques**

Améliorer sa communication en travaillant sur sa prise de parole et l'impact de celle-ci

Gagner en clarté pour convaincre

Savoir gérer sa posture, son stress, son trac



#### **Description**

##### **Se préparer efficacement à la prise de parole**

- Les principes de base de la communication
- Connaître et apprendre à maîtriser sa voix et son mental
- Les 3 phases d'une prise de parole : préparation mentale, action, retour
- Savoir gérer son stress et se détendre en milieu professionnel
- Développer sa bienveillance envers soi et autrui
- Créer un climat de confiance

##### **Maîtriser sa communication verbale et non verbale**

- Les éléments clés d'une communication verbale réussie
- La communication non verbale : regard, sourire, attitude, silences
- Valoriser et rythmer son discours pour renforcer son impact : la modulation de la voix, la respiration et les changements de ton
- Harmoniser la communication verbale et les mouvements du corps



### **Structurer ses messages et préparer son intervention**

- Se donner un objectif clair et précis
- Gérer son temps de parole
- Intégrer des supports visuels dans sa présentation
- Maintenir son intervention captivante du début jusqu'à la fin

### **Capter son auditoire : délivrer un message percutant**

- Identifier ses interlocuteurs pour mieux les aborder
- Donner une image positive dès la première prise de parole
- S'affirmer en tant que communicant, garder le contrôle
- Créer du dynamisme : susciter la participation de son auditoire
- Savoir se rendre disponible, mobiliser ses idées pour être dans l'ici et le maintenant

### **Gérer les imprévus et les interactions difficiles**

- Anticiper les questions de son auditoire
- Traiter efficacement l'opposition pour obtenir l'adhésion
- Être à l'écoute : observer autant qu'écouter son public
- Garder la maîtrise de soi dans une situation de blocage



### **Prérequis**

Être amené à prendre la parole devant un auditoire



### **Modalités pédagogiques**

La formation reposera sur l'alternance d'apports théoriques et de mise en situations tirées du vécu des apprenants.



### **Moyens et supports pédagogiques**

Cette formation inclut apports théoriques et pratiques, autodiagnostic, échanges d'expériences, conseils personnalisés et mises en situation.



### **Modalités d'évaluation et de suivi**

QCM de début et de fin de formation

Mise en situation et cas pratiques

Tour de table

Évaluation à chaud