

FORMATION SUR LA PRISE DE PAROLE EN PUBLIC -3P

Que ce soit en réunion, lors d'une présentation ou face à un auditoire plus large, s'exprimer clairement, avec impact et assurance, est devenu une compétence clé dans le monde professionnel. Pourtant, pour beaucoup, parler en public reste une source de stress et d'inconfort.

Cette formation a pour objectif de développer votre aisance, votre impact et votre capacité à captiver un public, quel qu'il soit. À travers des apports pratiques, des exercices concrets et des mises en situation, vous apprendrez à structurer vos messages, à gérer vos émotions et à vous exprimer avec conviction.

Préparez-vous à révéler tout votre potentiel oratoire !

Durée de la formation :
- 7 heures en présentiel réparties sur 1 journée

Effectif :
- 1 à 10 personnes en intra

Public :
- Toute personne amenée à s'exprimer devant un groupe, en réunion, en formation, ou lors d'événements professionnels ou personnels.

Prérequis :
- Aucun pré requis n'est nécessaire.

Accessibilité :
- La formation pourra être adaptée aux personnes présentant un handicap. Nous contacter en amont pour définir les adaptations nécessaires.

OBJECTIFS DE LA FORMATION

L'objectif de cette formation de développer la compétence de s'exprimer oralement devant un public plus ou moins important.

COMPÉTENCES DÉVELOPPÉES

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

- Gérer le stress et les émotions lors de la prise de parole
- Structurer un discours clair, impactant et adapté à son auditoire
- Utiliser la voix, le regard et le langage corporel efficacement
- S'exprimer avec assurance et conviction





Méthodes pédagogiques :
- Apprentissage théorique
- Brainstorming
- Visionnage de vidéos
- Exercices pratiques
- Jeux de rôles
- Mises en situation

Moyens pédagogiques :
- Vidéos pour études de cas
- Camescope
- Cartes de mots imposés et minuteur

Encadrement :
- Formatrice certifiée en communication

Évaluation :
- QCM

Attribution finale :
- Attestation de formation

Renouvellement :
- En fonction des besoins pour approfondir les compétences

Tarif et Inscription :
- Devis sur demande, sans engagement
- Inscription par mail minimum 15 jours avant la formation

CONTACT :
France Prévention Secourisme
9 rue Denis Papin – 95280 JOUY-LE-MOUTIER
France MARQUE – Gérante
06 27 22 65 58 / france@fps95.com

CONTENU

Débloquer les freins et lâcher prise
- Les freins psychologiques à la prise de parole en public : peurs, croyances, blocages
- Ses propres freins et blocages mentaux (« j'ai peur que… »)
- La prise de parole en toute simplicité, sans pression en racontant une anecdote personnelle

Gérer son stress et canaliser son énergie
- Les mécanismes du stress et du trac
- Des techniques concrètes de gestion du stress (respiration et ancrage)
- Exercices pour parler sous pression dans un cadre sécurisant (préparation mentale)

Structurer un discours impactant
- Un message clair et percutant (accroche, message, conclusion)
- L'art du storytelling pour captiver
- La règle des 3 C : charisme, confiance et crédibilité

Prendre la scène
- L'attention du public : la capter et la maintenir
- La sa voix : volume, intonation, silences
- Le langage corporel : posture, regard, gestes
- L'adaptation du discours et de l'attitude face à l'auditoire
- La spontanéité, l'affirmation et la gestion des imprévus

Pratique :
- L'anecdote personnelle
- La reformulation positive
- Le mini discours sur un sujet professionnel
- Débriefing sur des vidéos de conférenciers
- Passage en binôme
- Exercices de respiration
- Jeux d'improvisation
- Mise en situation

Mise à jour : Sept 2026