

# Prendre la parole et réussir ses interventions en public

Cours Pratique de 2 jours - 14h  
Réf : PUB - Prix 2024 : 1 550€ HT

La prise de parole ne s'improvise pas et suppose un travail progressif. Cette formation vous permet de travailler sur votre confiance en vous, sur votre voix et votre respiration. Vous structurez votre discours et gérez votre communication non verbale. Vous saurez également improviser et captiver votre auditoire.

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

À l'issue de la formation l'apprenant sera en mesure de :

- Acquérir une posture d'orateur
- Argumenter pour convaincre un auditoire
- Improviser une prise de parole en maîtrisant son intervention et les messages associés
- Gérer les imprévus et les interactions difficiles
- Introduire et présenter un invité

## TRAVAUX PRATIQUES

Participation active des participants qui prennent la parole devant le groupe. Jeux de rôles filmés.

## LE PROGRAMME

dernière mise à jour : 05/2022

### 1) Rappels des techniques de base

- La maîtrise de soi. Définition du trac.
  - L'importance de la respiration.
  - Savoir moduler sa voix. Le langage du corps.
- Exemple : Exemples d'utilisation des techniques de base.*

### 2) Vaincre ses appréhensions et son trac

- Analyse des difficultés d'expression.
  - Confiance en soi, avoir une image constructive.
  - Ne pas se laisser envahir par le trac. Les bonnes techniques à utiliser.
- Travaux pratiques : Mise en situation.*

### 3) Optimiser sa communication non verbale

- Les gestes trahissent les pensées.
  - La gestuelle et son décodage (orateur et participants).
  - Les postures à adopter, à éviter. Gérer l'espace, bouger.
- Exemple : Exemples d'utilisation des gestes lors d'une intervention.*

### 4) Apprendre à coordonner l'ensemble des techniques

- La préparation mentale.
  - Appliquer les techniques de manière naturelle.
  - Harmoniser la communication verbale et les mouvements du corps.
- Exemple : Exemples de mise en œuvre.*

### 5) Préparer son intervention

- Utiliser son stress positivement.

## PARTICIPANTS

Toutes les personnes désirant perfectionner leur prise de parole devant un auditoire, entretien préparé ou improvisé.

## PRÉREQUIS

Aucune connaissance particulière.

## COMPÉTENCES DU FORMATEUR

Les experts qui animent la formation sont des spécialistes des matières abordées. Ils ont été validés par nos équipes pédagogiques tant sur le plan des connaissances métiers que sur celui de la pédagogie, et ce pour chaque cours qu'ils enseignent. Ils ont au minimum cinq à dix années d'expérience dans leur domaine et occupent ou ont occupé des postes à responsabilité en entreprise.

## MODALITÉS D'ÉVALUATION

Le formateur évalue la progression pédagogique du participant tout au long de la formation au moyen de QCM, mises en situation, travaux pratiques...  
Le participant complète également un test de positionnement en amont et en aval pour valider les compétences acquises.

## MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

- Les moyens pédagogiques et les méthodes d'enseignement utilisés sont principalement : aides audiovisuelles, documentation et support de cours, exercices pratiques d'application et corrigés des exercices pour les stages pratiques, études de cas ou présentation de cas réels pour les séminaires de formation.
- À l'issue de chaque stage ou séminaire, ORSYS fournit aux participants un questionnaire d'évaluation du cours qui est ensuite analysé par nos équipes pédagogiques.
- Une feuille d'émargement par demi-journée de présence est fournie en fin de formation ainsi qu'une attestation de fin de formation si le stagiaire a bien assisté à la totalité de la session.

## MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

L'inscription doit être finalisée 24 heures avant le début de la formation.

## ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES HANDICAPÉES

Vous avez un besoin spécifique d'accessibilité ? Contactez Mme FOSSE, référente handicap, à l'adresse suivante psh-accueil@orsys.fr pour étudier au mieux votre demande et sa faisabilité.

- Connaître son auditoire. Prendre ses marques, repérages.
- Se préparer mentalement, les miracles de la projection mentale positive. Préparer ses notes.
- S'entraîner à faire des interventions sans notes.
- Préparation des supports, utilisation de la technique.

### 6) Improviser une prise de parole

- Que faire en cas d'interventions imprévues ?
- Les bons réflexes à avoir. Garder son calme.
- L'importance de la respiration.

*Exercice : Exercices de groupe pour s'habituer à prendre la parole à l'improviste.*

### 7) Captiver son auditoire

- Le secret des grands orateurs. Être un bon auditeur pour être un bon orateur.
- Bien commencer son intervention. Règles de relations humaines adaptées à la prise de parole.
- Écouter, regarder le public, utiliser les réactions.
- Formule pour entraîner, faire adhérer à ses idées.
- Argumenter pour convaincre son auditoire.
- Répondre aux questions agressives, manager les perturbateurs.

### 8) Savoir présenter un invité, un intervenant

- Méthode S.I.C (Sujet, Intérêt, Conférencier).
- Imiter les animateurs.

## LES DATES

---

#### CLASSE À DISTANCE

2024 : 22 avr., 30 mai, 20 juin, 22 juil., 05 sept., 03 oct., 24 oct., 28 nov., 12 déc.

#### PARIS

2024 : 23 mai, 13 juin, 29 août, 26 sept., 17 oct., 21 nov., 05 déc.

#### LYON

2024 : 22 avr., 20 juin, 05 sept., 24 oct., 12 déc.

#### AIX-EN-PROVENCE

2024 : 20 juin, 03 oct., 28 nov.

#### ANGERS

2024 : 20 juin, 03 oct., 28 nov.

#### BORDEAUX

2024 : 20 juin, 03 oct., 28 nov.

#### VALENCE

2024 : 20 juin, 03 oct., 28 nov.

#### CLERMONT-FERRAND

2024 : 20 juin, 03 oct., 28 nov.

#### DIJON

2024 : 20 juin, 03 oct., 28 nov.

#### GRENOBLE

2024 : 20 juin, 03 oct., 28 nov.

#### LILLE

2024 : 20 juin, 03 oct., 28 nov.

#### LIMOGES

2024 : 20 juin, 03 oct., 28 nov.

#### MONTPELLIER

2024 : 20 juin, 03 oct., 28 nov.

#### NANCY

2024 : 20 juin, 03 oct., 28 nov.

#### NIORT

2024 : 20 juin, 03 oct., 28 nov.

#### ORLÉANS

2024 : 13 juin, 26 sept., 05 déc.

#### REIMS

2024 : 26 sept., 05 déc.

#### NANTES

2024 : 20 juin, 03 oct., 28 nov.

#### RENNES

2024 : 20 juin, 03 oct., 28 nov.

#### PAU

2024 : 20 juin, 03 oct., 28 nov.

#### BREST

2024 : 20 juin, 03 oct., 28 nov.

#### CAEN

2024 : 20 juin, 03 oct., 28 nov.

#### MARSEILLE

2024 : 20 juin, 03 oct., 28 nov.

#### METZ

2024 : 20 juin, 03 oct., 28 nov.

#### MULHOUSE

2024 : 20 juin, 03 oct., 28 nov.

#### AVIGNON

2024 : 20 juin, 03 oct., 28 nov.

#### SAINT-ÉTIENNE

2024 : 20 juin, 03 oct., 28 nov.

#### LE MANS

2024 : 13 juin, 26 sept., 05 déc.

#### ROUEN

2024 : 13 juin, 26 sept., 05 déc.

#### SOPHIA-ANTIPOLIS

2024 : 20 juin, 03 oct., 28 nov.

**STRASBOURG**

2024 : 20 juin, 03 oct., 28 nov.

**TOULON**

2024 : 20 juin, 03 oct., 28 nov.

**TOULOUSE**

2024 : 20 juin, 03 oct., 28 nov.

**TOURS**

2024 : 26 sept., 05 déc.