

Valoriser sa prise de parole en public

Certification / attestation

Délivrance d'une attestation de fin de formation

Public visé

Participant : Toute personne amenée à communiquer face à un public
- groupe de 6 à 12 personnes
Prérequis : aucun

Durée

2 jours de formation consécutifs, soit 14 heures
Horaires : 9H00-12H30, 14H-17H30

Dates et délai d'accès

INTER : **26/11/26 et 27/11/26**

INTRA : calendrier fixé lors de votre prise de contact

Le délai entre la demande du client et le début de la prestation est estimé à un mois minimum (selon délais OPCO)

Lieu

INTER : en présentiel (Paris)

INTRA : en présentiel, dans vos locaux

Accessibilité pour tous

Nous recommandons à tout participant en situation de handicap de nous signaler dès son inscription ses besoins spécifiques, pour l'accueillir dans les meilleures conditions.

Référent Handicap : J-F Parelton : 01 48 78 82 20
- jf.parelton@ressourcesetcarrieres.com -
ressourcesetcarrieres.com/notre-politique-handicap/

Tarifs

INTER : 750 € HT / participant (prix Missions Locales, structures d'insertion et associations)
900 € HT / participant (prix entreprises)

INTRA : 3000 € HT pour un groupe de 6 à 12 participants

(prix réseau Missions Locales, structures d'insertion et associations)

INTRA entreprises : nous consulter

Plan de développement des compétences-
OPCO, AIF (France Travail), fonds propres.

Nous sommes certifiés **QUALIOPI**

Contacts

François Bocquet – 06 12 21 72 84 –
f.bocquet@ressourcesetcarrieres.com
Jean-François Parelton – 06 81 32 10 47 –
jf.parelton@ressourcesetcarrieres.com

S'exprimer avec aisance et clarté à l'oral est une compétence attendue dans beaucoup de fonctions. S'appuyer sur des techniques de prise de parole appropriées, travailler sur le fond et la forme, expérimenter dans un cadre sécurisé permet d'optimiser sa pratique.

Compétences visées

Mobiliser les techniques de communication adéquates pour réussir ses prises de parole

Objectifs pédagogiques

- Faire le point sur sa pratique de « communiquant », lors de prises de parole en situation professionnelle
- Gérer son trac à l'oral
- Préparer ses interventions et structurer ses idées pour des prises de parole réussies, adaptées au public
- Prendre appui sur sa communication non verbale pour susciter l'adhésion
- A travers des situations vécues et revisitées, appréhender des techniques spécifiques pour s'exprimer avec conviction, communiquer et recadrer de façon assertive, gérer des échanges tendus

Méthodes pédagogiques

Pédagogie participative basée sur des apports interactifs (écoute active, posture assertive, techniques de l'acteur...), l'échange d'expériences, des cas concrets analysés en intelligence collective, des mises en situation, des réflexions et des « livrables » sur des pratiques et postures optimisées. Une large place est laissée à l'expérimentation et aux exercices d'entraînements.

Moyens pédagogiques

- Accès à un "espace apprenant" en ligne, mettant à disposition les supports, fiches memo, outils et documents d'approfondissement
- En présentiel : salle de formation équipée d'un ordinateur, d'un vidéoprojecteur, d'un paperboard
- En distanciel : ordinateur avec micro et enceinte, connexion Internet – Envoi d'un tuto pour suivre la formation à distance avec l'outil zoom, avec consignes pour valider le bon fonctionnement des connexions audio /vidéo et coordonnées de notre référent technique.

Formateur

Formateur expert en communication interpersonnelle et communication de crise, prise de parole, maîtrisant les techniques de l'acteur (minimum 10 ans de pratique), avec une expérience préalable significative au sein d'une organisation (entreprise, structure associative ou publique).

Prérequis techniques

Pour les formations en distanciel : disposer d'un outil numérique avec caméra / son et d'une connexion internet

Modalités d'évaluation

- Évaluation préalable de cadrage
- Évaluation continue durant la formation (mises en situation)
- Évaluation des compétences acquises (quiz en début et en fin de formation)
- Évaluation qualité de l'action et évaluation différée à 6 mois

Moyens d'encadrement

Assist. pédagogique et technique : M.Houillon m.houillon@ressourcesetcarrieres.com
Référent handicap : J-F.Parelton jf.parelton@ressourcesetcarrieres.com
01 48 78 82 20 lun. à ven. (9h30-13h, 14h-17h30)

Chiffres clés

Note moyenne de satisfaction des participants à cette formation en 2025 :
17,2 / 20



Programme Valoriser sa prise de parole en public

JOUR 1

Faire son diagnostic en prise de parole et communication interpersonnelle

Faire le point sur son vécu professionnel : situations particulières vécues positivement et difficilement
Identifier le profil des interlocuteurs avec lesquels la communication est difficile

Echanges d'expériences, réflexion à partir d'une liste de questions clés - en plénière et sous-groupes

Appréhender les clés d'une communication réussie

Appréhender les éléments de sa communication : corps, voix, gestuelle, regard
Optimiser les dimensions verbales, para-verbales et non verbales de sa prise de parole
Ajuster et coordonner ses 3 formes de langage, au service de son objectif

Apport sur les 3 formes de langages et comment les optimiser - Expérimentation de sequences de prises de paroles analysées puis ajustées

Mobiliser les outils de la communication assertive, dans ses interactions relationnelles

Repérer ses pratiques de communiquant et son niveau d'assertivité
Clarifier ses registres de communication : distinction entre émotion, opinion, jugement, fait
Utiliser les différents niveaux d'écoute et le « savoir questionner et reformuler »

Apport interactif sur les positions de vie et la posture assertive (analyse transactionnelle) - Expérimentations et feedback

Gérer son trac et adapter sa communication à son interlocuteur

Appréhender le mécanisme émotionnel, les 4 principales émotions et à quoi elles répondent
Gérer sa réactivité émotionnelle et faire baisser son niveau de stress par des techniques appropriées
Identifier son style comportemental, ses zones de confort et de risque en communication
Reconnaître les traits de comportement chez l'autre et opter pour les bons canaux de communication

Partage de bonnes pratiques et apport sur la gestion des émotions - exercices de respiration et techniques mentales pour mieux gérer son stress - Identification de son style relationnel à partir du modèle DISC et adaptation à celui de son interlocuteur - Expérimentations en situation de prise de parole

JOUR 2

Soigner ses interventions sur le fond pour mieux convaincre son auditoire

Organiser sa présentation de façon structurée et factuelle
Faire ressortir les spécificités des projets avec des mots simples et imagés
Travailler son « fil rouge » pour raconter une histoire
Adapter son intervention au public, sur le fond et la forme
Questionner, reformuler et recadrer avec pertinence dans ses interactions

Mises en situation à travers la présentation orale de chacun - Retour « miroir en plénière » puis ajustement des présentations en binômes

Optimiser sa prise de parole et la gestion des participants en réunion

Jouer sur l'espace, ses points d'accroche, le rythme et l'émotionnel pour soutenir l'intérêt
Gérer le processus relationnel et réguler les échanges à partir de principes clés
Recentrer sur l'objectif, faire clarifier les interventions, reformuler et conclure
Désamorcer les situations tendues, conflictuelles

Apport sur les points clés de la gestion de réunion et de son animation - Préparation de situations identifiées comme difficiles et mises en situation sur leur gestion optimisée