

EFFICACITÉ PROFESSIONNELLE ET  
COMMUNICATION

## Prendre la parole en public



Date de dernière mise à jour 08 avril  
2021

### Durée et organisation

Durée 2 jours

#### Lieu | Date

Au moins une session de formation est proposée chaque année, sur au moins l'un de nos sites en Bretagne : Brest, Bruz/Rennes, Lorient, Plérin/Saint-Brieuc, Quimper, Redon, Vitré.

### Objectif de la formation

À l'issue de la formation, les stagiaires devront être capables de :

- ▶ Faire preuve d'une plus grande aisance à l'oral, vaincre son trac, sa timidité
- ▶ Exploiter ses ressources pour porter son discours et développer une meilleure efficacité professionnelle
- ▶ Rester maître du déroulement de son discours

### Programme

#### Préparer l'intervention

- ▶ Définir ses objectifs de communication
- ▶ Choisir le plan, organiser ses idées
- ▶ Créer un environnement favorable

#### Admission

##### Public

- ▶ Tous publics : salariés, demandeurs d'emploi, ...

##### Pré-requis d'entrée en formation

Maîtriser les savoirs fondamentaux.

##### Modalités et délais d'accès

###### Modalités

Inscription et signature de la convention de formation

###### Délais d'accès

Formation proposée pour minimum 1 session par an. Les inscriptions sont acceptées jusqu'à la semaine précédant le démarrage de la formation.

###### Parcours adaptés

Adaptation possible du parcours selon profil du stagiaire

###### Handicap

Formation ouverte aux personnes en situation de handicap (moyens de compensation à étudier avec le référent handicap du centre). En savoir +, contacter notre référent handicap : [ICI](#)

#### Coût

720 € HT

#### Modalités et moyens

## Les principes d'une présentation orale efficace

- ▶ Apprivoiser ses peurs et lever ses préjugés, développer sa confiance en soi
- ▶ Que se passe-t-il dans la tête du public ? Image projetée et image perçue : s'observer sans se juger
- ▶ Capitaliser sur ses atouts
- ▶ Utiliser sa créativité : pour être créateur et acteur responsable de son propre discours
- ▶ Savoir utiliser son trac
- ▶ Etre un challengeur : se dépasser pour « performer »

## Porter le message avec son corps

- ▶ Savoir bien respirer
- ▶ Occuper l'espace
- ▶ Les expressions, le regard
- ▶ Ce qui fait le charisme
- ▶ Créer une connivence avec le public
- ▶ Affirmer sa présence, sa légitimité

## Prendre la parole

- ▶ Articuler
- ▶ Poser et travailler sa voix
- ▶ Les clés pour convaincre : conviction, incarnation
- ▶ Improviser pour s'adapter aux situations imprévues, pour quitter ses routines, pour ressourcer sa parole
- ▶ Dédramatiser, distancier

## Susciter les échanges

- ▶ Se préparer aux questions
- ▶ Identifier les attentes pour adapter son message
- ▶ Inciter à la participation
- ▶ Gérer les temps de parole

## Indicateurs de performance

- ▶ **Satisfaction stagiaire :**



**100 %**

- ▶ Nombre d'apprenants formés : 562 salariés formés en Management en 2021 (17011 heures de formation)

Pour obtenir des données précises, merci de contacter notre service **Qualité**.

Indicateurs mis à jour le 26/09/2022

## Témoignages

### pédagogiques

#### Méthodes pédagogiques

Formation en présentiel avec alternance d'apports théoriques et de mises en situations pratiques pour ancrer les apprentissages et/ou en distanciel pour certains modules.

#### Moyens pédagogiques

Salles de formation équipées et plateaux techniques adaptés et aménagés d'équipements spécifiques.

#### Équipe pédagogique

Formateurs experts titulaires au minimum d'un BAC+2/+4 et/ou d'une expérience professionnelle d'au moins 5 ans dans le domaine, professionnels du métier, responsable de formation, direction de centre, conseillers formations, référent handicap, équipe administrative

### Modalités d'évaluation et d'examen

- ▶ QCM
- ▶ TRAVAUX PRATIQUES

### Validation

Remise d'une attestation de compétences

### Contacts

Contactez votre conseiller·ère inter :

- ▶ DPT 22-29 | **Nadia LE CHANU** | 02 96 58 69 86
- ▶ DPT 35-56 | **Corinne PRIGENT** | 02 96 58 07 27
- ▶ Vitré | **Katia CANTIN** | 02 99 74 11 89

*Parler en public n'est pas un don. Il faut travailler et la somme de tous les détails fait la réussite de la présentation. L'utilisation de la caméra (se faire filmer et se regarder) est très intéressante* //

Olivier - sté agroalimentaire