

# Prise de parole en public

**DURÉE :**

1 jour (7 heures)

Nous consulter :  
02 47 61 61 61

<https://propulse-coaching.fr>

## ● POUR QUI ?

- Toute personne devant intervenir devant du public, devant une assemblée, un groupe de travail.

## ● PRÉREQUIS

- Cette formation ne nécessite pas de prérequis particulier

## ● OBJECTIF(S) ET COMPÉTENCE(S) VISÉE(S)

À l'issue de la formation, les participant(e)s seront capables de :

- Gagner en aisance dans ce type de situations
- Découvrir son propre style et le travailler
- Surmonter le stress inhérent aux prises de parole en public
- Utiliser des techniques de communication verbale et non-verbale
- Développer son charisme pour convaincre
- Préparer, structurer et adapter son message avec succès

## ● MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

- Apports théoriques en salle
- Mises en situation nombreuses
- Coaching
- Exercices pratiques, vidéo

## ● MÉTHODE D'ÉVALUATION

- QCM
- Plan d'actions personnel

## ● LES "+" DE PROPULSE

- Une formation ancrée sur le vécu professionnel des participants
- Nombreuses mises en situation en cours de formation
- Prise en compte des supports de l'entreprises pour les exercices
- Remise des supports aux participants
- Un intervenant possédant une longue expérience de la thématique Formation
- Un suivi à distance si nécessaire.



Référent handicap  
07 70 16 69 98



## ● PROGRAMME DE FORMATION

### ANALYSER LA SITUATION DE PRISE DE PAROLE EN PUBLIC :

- Quelles sont les occasions de prise de parole en public ?
- Quels sont les enjeux ?
- Sur quels modes relationnels êtes-vous ?
- Le message – la cible – le contexte
- Déterminer l'objectif du message
- Déterminer l'objectif de la prise de parole

### S'ADAPTER À SON AUDITOIRE :

- Cibler le public avant l'intervention
- Réfléchir à son image
- Notion de préférences cérébrales

### UNE POSTURE DE COMMUNICATION :

- Communiquer ou bien parler ?
- Choisir son vocabulaire

### PRÉPARER LE FOND :

- Préparer son sujet
- Structurer son intervention
- La carte mentale
- Introduction – développement – conclusion

### PRÉPARER LA FORME ET DÉVELOPPER SON CHARISME :

- Prendre soin de soi
- Trac et respiration
- La gestuelle
- La diction – l'intonation – la scansion – le rythme et la vitesse – la voix
- La chasse aux parasites
- Répondre à une interpellation
- Répondre du tac au tac
- Exercice d'ancrage mental

### LES AIDES ET LES VISUELS :

- La fiche support
- Les différents supports visuels
- Conclusion
- Exercice et jeux de rôles

Coaching d'affaires • Formation • Accompagnement

www.propulsee-coaching.fr

30, bd Heurteloup - Immeuble Transparence - 37000 TOURS - Tél. 02 47 61 61 61 - Fax 02 72 22 11 30

SARL au capital de 133 980 € - SIRET 509 658 795 00026 - APE 7022Z - TVA intra FR26 509 658 795  
Numéro déclaration d'activité : 24 37 02637 37