Être à l'aise à l'oral – Développer son impact et sa confiance

(Durée estimée : 7h)

Objectifs

- Structurer une prise de parole claire et efficace
- S'exprimer avec plus d'aisance et de confiance
- Utiliser sa voix et son langage non verbal pour renforcer son message
- Gérer son stress dans des situations de prise de parole
- Adapter son discours à son interlocuteur

Contenu de la formation

Module 1 : Diagnostic et prise de parole initiale

- Présentation des participants et attentes
- Exercice de prise de parole spontanée (pitch court)
- Analyse des pratiques et identification des axes de progression

Module 2 : Les fondamentaux de la communication orale

- Les piliers de la prise de parole : fond, forme, posture
- Les freins à l'oral (stress, manque de structure, croyances)
- Identification des erreurs fréquentes
- Méthodes : apports théoriques + échanges

Module 3 : Structurer son discours

- Méthodes de structuration : QQOQCP, Problème / Solution / Bénéfices, Pitch en 3 parties
- Construction d'un discours professionnel
- Mise en pratique individuelle
- Méthodes : ateliers pratiques + feedback formateur

Module 4 : Posture, voix et communication non verbale

- Maîtriser sa posture et sa gestuelle
- Travailler sa voix (débit, intonation, silences)
- Gérer le regard et la présence
- Exercices : mise en situation guidée

Module 5 : Gérer son stress et les situations difficiles

- Comprendre les mécanismes du stress
- Techniques de gestion rapide (respiration, préparation mentale)
- Faire face aux imprévus : trou de mémoire, questions difficiles, interruptions
- Méthodes : mises en situation

Module 6 : Mise en situation professionnelle

- Simulation de situations réelles : présentation orale, réunion, entretien / pitch
- Passage individuel avec feedback structuré
- Méthodes : entraînement intensif + analyse collective

Module 7 : Bilan et plan d'action

- Identification des points forts
- Axes de progression
- Engagement individuel

Campus26 Cité numérique du Pensio - 4 rue du PNDF - 43000 Le Puy-en-Velay - 0415490003 - www.campus26.com - contact@campus26.com
SARL capital 50 000€ - SIRET : 82253076200027 - APE : 6201Z - TVA intra : FR 838 225 307 62 - N° OF : 844 303 392 43

Moyens pédagogiques

Support de formation
Fiches méthodes
Vidéo-projection
Enregistrement vidéo (si applicable)

Moyens techniques

- Salle de formation équipée (tables, chaises, espace de mise en situation)
- Vidéoprojecteur ou écran interactif
- Ordinateur du formateur
- Support de formation remis aux participants (format papier ou numérique)
- Caméra ou smartphone pour enregistrement des mises en situation (optionnel)
- Enceinte audio (si travail sur la voix / exercices)
- Paperboard ou tableau blanc + feutres

Modalités d'encadrement

- Alternance théorie / pratique
- Exercices individuels et collectifs
- Mises en situation filmées (optionnel)
- Feedback personnalisé du formateur

Evaluation des acquis

- Évaluation initiale (prise de parole en début de formation)
- Évaluation continue lors des exercices
- Évaluation finale via mise en situation

Pré-requis

Aucun

Public visé

Tout public souhaitant améliorer sa prise de parole (salariés, demandeurs d'emploi, alternants)

Tarif

1 200 € HT pour un groupe de 1 à 12 personnes
Tarif indicatif. Nous consulter pour un devis personnalisé.

Modalités d'accès

INTRA entreprise

Délais d'accès

1 jour(s) ouvré(s)

Accessibilité

Formation accessible aux personnes à mobilité réduite en présentiel ou en classe virtuelle. Pour plus de précision, nous contacter.

Campus26 Cité numérique du Pensio - 4 rue du PNDF - 43000 Le Puy-en-Velay - 0415490003 - www.campus26.com - contact@campus26.com
SARL capital 50 000€ - SIRET : 82253076200027 - APE : 6201Z - TVA intra : FR 838 225 307 62 - N° OF : 844 303 392 43

Indicateurs de résultats

Période de référence : Année 2025 (01/01/2025 - 31/12/2025)

Session non réalisée en 2025

Indicateurs mis à jour le 4 novembre 2026.

Contact

Campus26 — Cité numérique du Pensio, 4 rue du PNDF, 43000 Le Puy-en-Velay
Téléphone : 04 15 49 00 03
Courriel : contact@campus26.com

Mise à jour du programme : 04/11/2026