

# Prise de parole en public

(Durée estimée : 14h)

## Objectifs

- Maîtriser les principales techniques de l'expression orale pour prendre confiance en sa communication.
- Savoir s'exprimer devant tout public en toute situation de prise de parole professionnelle

## Contenu de la formation

### Préparer efficacement son intervention orale

- Déterminer son objectif principal et identifier les messages essentiels.
- Hiérarchiser l'argumentation de son intervention.

### Apprendre à respirer pour maîtriser le trac

- La technique de la respiration diaphragmatique et sa mise en pratique.
- Travailler sa respiration dans différentes situations.

### Travailler sa voix et son image

- Connaître sa voix et la travailler
- Identifier les points forts de son image et ceux à améliorer.
- Trouver son style

### Comprendre la Communication non-verbale

- Qu'est-ce que le non verbal ?
- Utiliser ses 5 sens
- Faire de ses expressions de visage un atout.
- Jouer avec les silences.

### Travailler son vocabulaire

- S'informer sur son public pour mieux l'aborder.
- Identifier les différents types de publics : tout public, public spécialisé, public sensible.
- Quel vocabulaire pour quel public ?

### S'adapter aux différents contextes de prise de parole : séminaires, colloques, débats

- Créer un climat de confiance.
- Susciter la participation de l'auditoire.
- Interrompre sans blesser et garder la main.
- Reformuler en termes simples

## Moyens pédagogiques

Cours théoriques et personnalisés par un formateur  
Jeu de rôle et mise en situation

## Moyens techniques

Salle de formation ou Ordinateur disposant d'une connexion internet

### **Evaluation des acquis**

Evaluation des acquis en fin de formation

### **Pré-requis**

Aucun

### **Public visé**

Toute personne amenée à faire un discours ou à prendre la parole face à un groupe.