

FICHE PROGRAMME – c1

Intitulé : Prise de parole en public avec impact

CONTEXTE & ENJEUX :

Dans un environnement professionnel où la communication est omniprésente, savoir prendre la parole avec clarté et impact est devenu une compétence essentielle.

Que ce soit en réunion, en présentation ou face à un public, la capacité à transmettre un message de manière fluide et convaincante influence directement la crédibilité et l'efficacité professionnelle.

Pourtant, la prise de parole reste une source de stress pour de nombreuses personnes.

Cette formation permet de **dépasser les blocages, structurer son discours et développer une communication orale naturelle, impactante et alignée.**

OBJECTIFS :

Apporter aux participants les clés pour :

- Gagner en aisance à l'oral
- Structurer un message clair et impactant
- Captiver et maintenir l'attention
- Gérer le stress et les émotions
- Développer une posture et une présence affirmée
- Adapter sa communication à son audience

PREREQUIS :

Toute personne amenée à prendre la parole en public dans un cadre professionnel.

PROGRAMME :

● **Jour 1 – Se sentir légitime et structurer son message**

Module 1 → (3,5 h)

Comprendre les mécanismes de la prise de parole

- Les freins et croyances limitantes
- Le fonctionnement du stress
- Les erreurs fréquentes
- Identifier son rapport à l'oral

Module 2 → (3,5 h)

Développer sa posture et structurer son discours

- Posture, ancrage et présence
- Voix, respiration et rythme
- Construire une intervention claire
- Hiérarchiser et simplifier ses idées

● **Jour 2 – Captiver et s'exprimer avec impact**

Module 3 → (3,5 h)

Captiver et engager son audience

- Techniques d'accroche

FICHE PROGRAMME – c1

- Créer de l'interaction
- Maintenir l'attention
- Adapter son message à son public

Module 4 → (3,5 h)

S'exprimer avec impact et gérer les imprévus

- Gérer le stress et les émotions
- Transformer le trac en énergie
- Gérer les questions et objections
- Improviser avec structure

PEDAGOGIE :

OUTILS ET MOYENS

> **Méthode pédagogique**

Alternance d'apports concrets, échanges et mises en situation.

> **Moyens techniques**

Supports pédagogiques, outils de structuration du discours, techniques de respiration et d'expression.

Moyens humains

Formatrice/Consultante experte en communication et posture professionnelle.

EVALUATION

Évaluation des acquis en cours de formation

Mises en situation

Questionnaire de fin de formation

MODALITE :

Durée	: 2 jours
Nombre de participants	: 1 à 6 personnes
Prix	: 1300 euros TTC
Présentiel / Distanciel	: En présentiel chez le Client
Inscription	: Sur devis retourné et accepté.
Paie ment	: A réception de la facture.

PLANNIFICATION 2026 :

Nous consulter : qualiart.eng@orange.fr

LE PLUS DE LA FORMATION :

1. Organisme de formation certifié Qualiopi (Référence : 2025/1154526.1), NDA 76090082409.
2. Financement possible par OPCO, FSE+, AGEFICE ou autre organisme.
3. Formateur/Consultant expert dans le domaine.
4. La formation peut être adaptée au besoin du client (durée et points abordés).