

Prendre la parole en public

Maîtriser les techniques d'expression orale pour s'exprimer clairement et avec aisance dans toutes les situations professionnelles

Mis à jour le 05/12/2025

⌚ Durée

2 jours

€ Prix de la formation

Tarif inter : 1 100 €
Eligible Pass'Pro

📍 Lieu(x) des sessions

En présence à Saint Étienne
En présence à Paris

★ Satisfaction globale

9.14/10

[Voir tous les avis](#)

Pré-requis

Cette formation ne nécessite aucun prérequis

Objectifs

- Préparer et construire une intervention orale
- Maîtriser le trac, les techniques vocales et posturales
- Savoir se mettre en scène et gérer son image professionnelle
- S'adapter à des contextes et des publics différents
- Cerner la prise de parole à distance

Programme

Se préparer efficacement pour maîtriser son trac en public

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

Travailler sa voix et son image

- Trouver son style et gagner en naturel
- Identifier les points forts de son image et ceux à améliorer
- La boîte à outils du non-verbal : les mains, le regard, le visage, le sourire, l'attitude'
- Jouer de sa voix (intonation, modulation, articulation) et de ses silences

Gagner en assurance devant son auditoire

- S'informer sur son public pour mieux l'aborder
- Quel vocabulaire pour quel public ?
- Affirmer sa posture de communicant
- Remporter l'adhésion de son auditoire

Préparer le contenu de son intervention

- Structuration et objectifs des différents types de présentation
- Fiches, notes et supports de présentation
- Se reposer sur du concret : exemples, comparaisons, références
- Maintenir son intervention captivante

Prendre la parole en public

Maîtriser les techniques d'expression orale pour s'exprimer clairement et avec aisance dans toutes les situations professionnelles

Mis à jour le 05/12/2025

S'adapter aux différents contextes de prise de parole : réunions, présentations, séminaires, conférences

- Créer un climat de confiance
- Savoir s'adapter en souplesse au contexte et à l'environnement
- Susciter la participation de l'auditoire

Méthodes pédagogiques

- Apports pédagogiques en face à face
- Mise en pratique : travaux collectifs et/ou individuels, études de cas, quiz, mises en situation, jeux de rôle, ateliers
- Temps d'échange : partages de pratiques, co-développement
- Apports pédagogiques en face à face
- Mise en pratique : travaux collectifs et/ou individuels, études de cas, quiz, mises en situation, jeux de rôle, ateliers
- Temps d'échange : partages de pratiques, co-développement

Évaluation

- Diagnostic de positionnement (auto-évaluation)
- Evaluation des acquis à l'issue de la formation (sommative)
- Evaluation à chaud de la satisfaction

Compétences renforcées

- Faire preuve de leadership