

# Prise de parole en public et gestion de la relation



Mise à jour 06/2024

Réf DPEO06A

## Objectifs de la formation

- ☞ Identifier les qualités et compétences de l'orateur
- ☞ Identifier les origines de son trac pour mieux les apprivoiser
- ☞ Développer son charisme par la bonne posture
- ☞ Parler à un public en adaptant son comportement
- ☞ Convaincre avec sa voix et s'affirmer
- ☞ Capturer l'attention en prise de parole en public
- ☞ Adapter son discours
- ☞ Gérer les questions et savoir les traiter

## Contenu

### 1. Apprivoiser le trac

- Origine et manifestations
- Comment s'en débarrasser ?
  - Respirer
  - Modifier ses pensées
  - Créer son personnage de communicant
  - Visualiser

### 2. Développer son charisme et s'affirmer

- Être convergent
- Prendre la bonne posture
  - La posture d'ouverture
  - L'entrée en scène
  - Exercices seul et en groupe
- Se connecter à son public
  - Le rôle du regard
  - Comment regarder le public
  - Exercices seul, par 2 et en groupe
- Convaincre et séduire avec sa voix
  - Écoute sonore de ce qui a été enregistré.
  - Bien articuler et bien respirer
  - Jouer avec le volume
  - Rythmer ses paroles
  - Exercices (dont le dernier filmé) sur la respiration, l'articulation, le volume, le rythme, l'intonation, seul et en groupe.
  - Varier l'intonation
  - Exercices sur la respiration, l'articulation, le volume, le rythme, l'intonation, seul et en groupe.

### 3. Le discours

- Les 6 stimuli pour capter l'attention du public
  - Adapter son discours au public (forme et contenu)
  - Faire des contrastes
  - Soigner l'introduction et la conclusion
  - Être simple et concret.
  - Le visuel
  - Stimuler les émotions
- Les questions
  - Les différents types de questions
  - Répondre aux questions
  - Exercices par 2 et en groupe
- Visualisation de la vidéo
  - Analyse
  - Commentaires

## Dispositif de suivi de l'exécution et d'évaluation des résultats de la formation



**Public**  
Toute personne étant susceptible de parler en public dans le cadre d'une réunion par exemple

**Pré-requis**  
Formation dispensée en français, maîtrise de la langue française.

**Durée**  
3 jours, soit 21 h (en présentiel)

**Formateur(trice) pressenti(e)**  
Formateur(trice) spécialisé(e) en techniques de communication s'appuyant sur des méthodes issues du théâtre

**Nombre de participants (intra)**  
De 2 à 8 personnes

**Matériel nécessaire**  
Vidéoprojecteur et ordinateur

- Moyens et méthodes pédagogiques et techniques :**
- Méthodes pédagogiques actives centrées sur des exercices pratiques
  - Méthode expositive permettant l'apport de notions théoriques
  - Certains exercices seront filmés afin de permettre aux participants un retour réflexif sur leurs pratiques et une prise de conscience de leur posture.
  - Diaporama (transmis aux participants)
  - Mise à disposition d'un espace extranet individuel

**Modalités et délai d'accès**  
De 2 à 6 mois en moyenne (nous contacter)

**Tarif**  
Nous contacter pour obtenir un devis personnalisé

**Besoin d'un conseil ? d'une information ? d'un devis ?**  
Vous êtes en situation de handicap ?  
Contactez-nous

06.09.08.02.20

[contact@cjformation.com](mailto:contact@cjformation.com)

[www.cjformation.com](http://www.cjformation.com)

**Carine ANCIAUX**  
Présidente, Référente handicap  
Référente pédagogique et numérique  
**Aurélie Fauchet et Claire Royer**  
Assistantes administratives

