



LC FORMATIONS
CONSEIL & DEVELOPPEMENT

PROGRAMME DE FORMATION

PRENDRE LA PAROLE EN PUBLIC



FORMATION PRENDRE LA PAROLE EN PUBLIC

➔ OBJECTIFS PROFESSIONNELS :

- Développer des compétences de communication pour s'exprimer clairement et efficacement en public.
- Apprendre à gérer le stress et l'anxiété liés à la prise de parole en public.
- Maîtriser les techniques de présentation et d'animation pour capter et maintenir l'attention de l'auditoire.
- Structurer un discours convaincant et adapté à son public.

➔ CATÉGORIE ET BUT

La catégorie prévue à l'article L.6313-1 est : Action de formation

Cette action a pour but (article L.6313-3) : Renforcer les compétences en prise de parole pour améliorer l'impact et la persuasion lors des présentations.

➔ PUBLIC

Professionnels, étudiants, responsables d'équipe, et toute personne souhaitant améliorer sa capacité à prendre la parole en public.

➔ PRÉ-REQUIS

Aucun pré-requis nécessaire, mais une volonté d'apprendre et de s'améliorer est recommandée.

➔ DURÉE

Cette formation se déroulera en 30 heures sur 4 jours.
Horaires et Dates : Voir convention de formation.

➔ TARIF

Sur demande.

➔ MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

L'inscription est réputée acquise lorsque : La convention de formation est signée.
Les délais d'accès à l'action sont : 15 jours avant de le début de l'action de formation.



FORMATION PRENDRE LA PAROLE EN PUBLIC

➔ MOYENS PÉDAGOGIQUES, TECHNIQUES ET D'ENCADREMENT

MÉTHODES ET OUTILS PÉDAGOGIQUES

- Cours théoriques, exercices pratiques, et mises en situation.
- Ateliers d'entraînement à la prise de parole en public et retours d'expérience.
- Programme de formation détaillé remis aux stagiaires.

SUPPORTS PÉDAGOGIQUES : Fiches techniques, vidéos de présentation, et ressources en ligne.

PRISE EN COMPTE DU HANDICAP : Les personnes en situation de handicap peuvent rejoindre la formation. Merci de nous contacter pour toute situation particulière.

COMPÉTENCES DES FORMATEURS

Les formateurs sont des experts en communication et en prise de parole, avec une expérience significative dans la formation et le coaching en public.



FORMATION PRENDRE LA PAROLE EN PUBLIC

➔ CONTENU DE LA FORMATION

PARTIE 1 - INTRODUCTION À LA PRISE DE PAROLE EN PUBLIC (5H)

- Importance de la prise de parole en public dans le monde professionnel.
- Objectifs et attentes de la formation.
- Analyse des différentes situations de prise de parole.

PARTIE 2 - GESTION DU STRESS ET DE L'ANXIÉTÉ (5H)

- Techniques pour gérer le trac et l'anxiété.
- Exercices de respiration et de relaxation avant de parler.
- Importance de la préparation mentale.

PARTIE 3 - STRUCTURE ET CONTENU D'UN DISCOURS (10H)

- Techniques pour structurer un discours (introduction, développement, conclusion).
- Utilisation d'exemples et d'anecdotes pour renforcer le message.
- Adaptation du contenu en fonction du public ciblé.

PARTIE 4 - TECHNIQUES DE PRÉSENTATION (5H)

- Utilisation du langage corporel et des expressions faciales.
- Techniques pour capter et maintenir l'attention de l'auditoire.
- Importance du contact visuel et de la modulation de la voix.

PARTIE 5 - MISE EN SITUATION ET RETOUR D'EXPÉRIENCE (5H)

- Simulations de discours en public avec feedback personnalisé.
- Analyse des performances et identification des axes d'amélioration.
- Partage d'expériences et retours des participants sur les exercices réalisés.



FORMATION PRENDRE LA PAROLE EN PUBLIC

➔ SUIVI ET ÉVALUATION

EXÉCUTION DE L'ACTION

- Feuilles de présence émargées par les stagiaires et le formateur.
- Attestation remise aux stagiaires ayant suivi la formation avec assiduité.

MODALITÉS D'ÉVALUATION DES RÉSULTATS (OU D'ACQUISITION DES COMPÉTENCES)

- Évaluations continues à travers des mises en situation et des exercices pratiques.
- Évaluation finale sur la qualité de la prise de parole et l'impact du discours.



LC FORMATIONS
CONSEIL & DEVELOPPEMENT

LC FORMATIONS

5 IMPASSE DES MOUETTES 30220 SAINT LAURENT D'AIGOUZE
SIRET 88379731800028 - SARL AU CAPITAL SOCIAL DE 1000 €- NUMÉRO TVA INTRACOMMUNAUTAIRE FR77883797318
DÉCLARATION D'ACTIVITÉ DE FORMATION ENREGISTRÉE SOUS LE N°76300463930 DU PRÉFET DE RÉGION D'OCCITANIE