



PRISE DE PAROLE EN PUBLIC & AISANCE ORALE

Durée :

1 à 2 jours

Public :

Tout le personnel

Prérequis :

Aucun

Modalité :

Intra-entreprise

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Comprendre et maîtriser les mécanismes du trac pour développer sa confiance
- Structurer un discours clair, logique et percutant pour convaincre
- Maîtriser les techniques de présentation orale devant un groupe
- Adapter son message à différents publics et contextes professionnels

DÉROULÉ PÉDAGOGIQUE

01 GESTION DU TRAC & CONFIANCE EN SOI

- Mécanismes physiologiques et psychologiques du trac en prise de parole
- Techniques de respiration, ancrage et préparation mentale avant de parler
- Reframing positif : transformer le stress en énergie communicative

02 STRUCTURER & CAPTIVER L'ATTENTION

- La méthode SPRI : Situation, Problème, Résolution, Information
- Accroche percutante, transitions claires et conclusion mémorable
- Storytelling professionnel : raconter pour expliquer et convaincre

03 TECHNIQUES ORALES & PRÉSENCE SCÉNIQUE

- Voix, débit, articulation, intonation et usage des silences
- Posture, regard, gestuelle congruente et occupation de l'espace
- Gestion des questions difficiles, des objections et de l'imprévu

MOYENS PÉDAGOGIQUES & ÉVALUATION

- Entraînements filmés, visionnés et débriefés individuellement
- Exercices de respiration, de voix et d'improvisation guidée
- Formateur comédien-coach certifié en expression orale

Évaluation de fin de stage — Présentation orale finale évaluée par le formateur selon grille critériée

V1 — Avril 2026 — Document non contractuel, programme susceptible d'adaptation selon les besoins.