



Référence CNF1 / Stage

Maîtrisez les « basiques » de la prise de parole en public

Maîtrisez les basiques de la prise de parole en public – présentiel ou distanciel

Durée de la formation : **7h00**

Période de formation : **1 journée**

Prix intra et sur mesure : **nous consulter**

Objectifs de la formation :

- Comprendre les principes de base de l'art oratoire.
- Développer des compétences pour structurer et préparer des discours efficaces.
- Apprendre des techniques de base pour captiver et engager l'audience.
- Améliorer la confiance en soi et la gestion du stress lors de la prise de parole en public.

Public concerné

Cette formation s'adresse aux personnes désireuses travailler leur éloquence et optimiser la confiance en soi.

Prérequis

Aucun prérequis n'est exigé pour ce module.

Méthode pédagogique

- 70% mises en situations et cas pratiques.
- Diagnostic des points forts et des compétences à renforcer.
- Plans d'actions individuels à l'issue de la formation.



Méthode d'évaluation

Cette évaluation sera effectuée par le formateur sur la base d'un référentiel de compétences et des objectifs pédagogiques définis en amont.

Les différents cas pratiques, mises en situations et QCM permettront à chaque participant de s'inscrire de manière ludique dans une logique d'amélioration continue afin de transformer leurs acquis en résultats tangibles.

Pour aller plus loin

Chaque participant repartira avec un plan d'actions individuel conçu durant la formation afin d'ancrer les bonnes pratiques dans le temps.



Contenu de la formation

Matin : Fondamentaux de l'art oratoire

Accueil et présentation

- Présentation des objectifs de la formation
- Tour de table pour connaître les attentes des participants

Introduction à l'art oratoire

- Définition et importance de l'art oratoire
- Les qualités essentielles d'un bon orateur
- Les erreurs courantes à éviter lors de la prise de parole en public

Structurer et préparer un discours efficace

- Savoir structurer son discours : introduction, développement, conclusion
- Savoir capter l'attention dès les premières secondes
- Savoir utiliser les outils visuels et supports multimédias pour renforcer son message
- Exercices pratiques : savoir structurer son discours

Après-midi : Techniques de communication et pratique

Techniques de communication verbale et non verbale

- L'impact du langage corporel : posture, gestes, expressions faciales
- Savoir utiliser sa voix efficacement : ton, rythme, volume
- L'importance du regard et du sourire dans les interactions oratoires
- Exercices pratiques de communication verbale et non verbale

Gestion du stress et de l'anxiété

- Comprendre les sources de stress liées à la prise de parole en public
- Connaître les techniques de respiration et de relaxation pour gérer le stress
- Exercices pratiques pour renforcer la confiance en soi



Pratique de la prise de parole

- Mises en situations et simulations de prises de parole en public
- Feedback constructif et échanges entre participants
- Comment ajuster et améliorer sa présentation en situation réelle ?

Synthèse et conclusion de la formation

- Récapitulatif des points clés de la journée
- Échanges et réponses aux questions des participants
- Élaboration d'un plan d'actions personnel pour appliquer les compétences apprises
- Évaluation de la formation par les participants
- Remise de documents de synthèse et outils pratiques



Points forts de la formation

Chaque intervenant certifié à la méthode CAPTIV® bénéficie d'une compétence opérationnelle de référence en communication interpersonnelle et communication non verbale appliquée.

Cette formation est essentiellement construite sur l'action et les cas pratiques dans une logique d'amélioration continue afin de permettre aux participants d'ancrer les bonnes pratiques et d'obtenir les premiers résultats mesurables dès l'issue de la formation.

Nos dispositifs de formation sont adaptés aux personnes en situation de handicap grâce à :

- Un accueil à temps partiel ou discontinu si nécessaire.
- Une durée de formation établie sur mesure.
- Une évaluation adaptée des connaissances et des compétences.
- Une accessibilité logistique répondant aux normes en vigueur.

Contact service clients +33 (0)6 58 02 25 06 – mdominguez@captive-formation.com

Captive Formation – 20 bis Rue Paul Bert 69150 Décines

<http://www.captive-formation.com>

