Formation Prendre la parole et réussir ses interventions en public

N° ACTIVITÉ : 11 92 18558 92 | TÉLÉPHONE : 01 85 77 07 07 | E-MAIL : inscription@hubformation.com

Se préparer à prendre la parole : mise en confiance, travail de la voix, respiration. Structurer son discours : prise de notes, élaboration des supports. Gestion et décodage de la communication non verbale. Savoir improviser, parler sans notes, captiver, interagir avec son public et présenter un intervenant.

Référence	PUB
Durée	2 jours (14h)
Tarif	1 520 €HT
Repas	repas inclus

Objectifs

| Acquérir une posture d'orateur
| Argumenter pour convaincre un auditoire
| Improviser une prise de parole en maîtrisant son intervention et les messages associés
| Gérer les imprévus et les interactions difficiles
| Introduire et présenter un invité

Public

| Toutes les personnes désirant perfectionner sa prise de parole devant un auditoire, entretien préparé ou improvisé.

Prérequis

| Connaissances de base en techniques de communication orale.

Programme de la formation

Rappels des techniques de base
| La maîtrise de soi. Définition de trac.
| L'importance de la respiration.
| Savoir moduler sa voix. Le langage du corps.
| Exemple Exemples d'utilisation des techniques de base.

Vaincre ses appréhensions et son trac
| Analyse des difficultés d'expression.
| Confiance en soi, avoir une image constructive.
| Ne pas se laisser envahir par le trac. Les bonnes techniques à utiliser.

Optimiser sa communication non verbale
| Les gestes trahissent nos pensées.
| La gestuelle et son décodage (orateur et participants).
| Les postures à adopter, à éviter. Gérer l'espace, bouger.
| Exemple Exemples d'utilisation des gestes lors d'une intervention.

Apprendre à coordonner l'ensemble des techniques
| La préparation mentale.
| Appliquer les techniques de manière naturelle.
| Harmoniser la communication verbale et les mouvements du corps.
| Exemple Exemples de mise en oeuvre.

Préparer son intervention
| Utiliser son stress positivement.
| Connaître son auditoire. Prendre ses marques, repérages.
| Se préparer mentalement, les miracles de la projection mentale positive. Préparer

SESSIONS PROGRAMMÉES

A DISTANCE (FRA)
- du 4 au 5 août 2025
- du 1er au 2 septembre 2025

PARIS
- du 28 au 29 juillet 2025
- du 25 au 26 août 2025

AIX-EN-PROVENCE
- du 4 au 5 août 2025
- du 29 au 30 septembre 2025

BORDEAUX
- du 4 au 5 août 2025
- du 29 au 30 septembre 2025

GRENOBLE
- du 1er au 2 septembre 2025
- du 15 au 16 décembre 2025

LILLE
- du 4 au 5 août 2025
- du 29 au 30 septembre 2025

LYON
- du 4 au 5 août 2025
- du 13 au 14 octobre 2025

NANTES
- du 4 au 5 août 2025
- du 29 au 30 septembre 2025

VOIR TOUTES LES DATES

ses notes.
| S'entraîner à faire des interventions sans notes.
| Préparation des supports, utilisation de la technique.

improviser une prise de parole
| Que faire en cas d'interventions imprévues ?
| Les bons réflexes à avoir. Garder son calme.
| L'importance de la respiration.
| Exercice Exercices de groupe pour s'habituer à prendre la parole à l'improviste.

Captiver son auditoire
| Le secret des grands orateurs. Etre un bon auditeur pour être un bon orateur.
| Bien commencer son intervention. Règles de relations humaines adaptées à la prise de parole.
| Ecouter, regarder le public, utiliser les réactions.
| Formule pour entraîner, faire adhérer à ses idées.
| Argumenter pour convaincre son auditoire.
| Répondre aux questions agressives, manager les perturbateurs.

Savoir présenter un invité, un intervenant
| Méthode S.I.C (Sujet, Intérêt, Conférencier).
| Imiter les animateurs.

Méthode pédagogique

| Participation active des participants qui prennent la parole devant le groupe. Jeux de rôles filmés.
| Mise en situation.

Méthode d'évaluation

Tout au long de la formation, les exercices et mises en situation permettent de valider et contrôler les acquis du stagiaire. En fin de formation, le stagiaire complète un QCM d'auto-évaluation.

Suivre cette formation à distance

Voici les prérequis techniques pour pouvoir suivre le cours à distance :

| Un ordinateur avec webcam, micro, haut-parleur et un navigateur (de préférence Chrome ou Firefox). Un casque n'est pas nécessaire suivant l'environnement.
| Une connexion Internet de type ADSL ou supérieure. Attention, une connexion Internet ne permettant pas, par exemple, de recevoir la télévision par Internet, ne sera pas suffisante, cela engendrera des déconnexions intempestives du stagiaire et dérangera toute la classe.
| Privilégier une connexion filaire plutôt que le Wifi.
| Avoir accès au poste depuis lequel vous suivrez le cours à distance au moins 2 jours avant la formation pour effectuer les tests de connexion préalables.
| Votre numéro de téléphone portable (pour l'envoi du mot de passe d'accès aux supports de cours et pour une messagerie instantanée autre que celle intégrée à la classe virtuelle).
| Selon la formation, une configuration spécifique de votre machine peut être attendue, merci de nous contacter.
| Pour les formations incluant le passage d'une certification la dernière journée, un voucher vous est fourni pour passer l'examen en ligne.
| Pour les formations logiciel (Adobe, Microsoft Office...), il est nécessaire d'avoir le logiciel installé sur votre machine, nous ne fournissons pas de licence ou de version test.
| Horaires identiques au présentiel.

Accessibilité

Les sessions de formation se déroulent sur des sites différents selon les villes ou les dates, merci de nous contacter pour vérifier l'accessibilité aux personnes à mobilité réduite.
Pour tout besoin spécifique (vue, audition...), veuillez nous contacter au 01 85 77 07 07.