



## FORMATION

### S'EXPRIMER AVEC IMPACT EN SITUATION DE PRISE DE PAROLE



OBJECTIF

Développer sa posture de communicant lors de sa prise de parole



PUBLIC  
CIBLE

Toute personne amenée à interagir avec un ou plusieurs interlocuteurs dans son environnement professionnel

## MÉTHODOLOGIE

Notre méthode ludique et pédagogique incomparable s'appuie sur des exercices et mises en situations issus de l'improvisation théâtrale.

Des apports théoriques et outils concrets viennent en support des mises en pratique.

- \* Durée : 2 jours soit 2 x 7 heures
- \* Tarif : inter 965€ HT en individuel  
intra 3240€ HT pour un groupe jusqu'à 10 participants
- \* Pré-requis : aucun
- \* Format : présentiel
- \* Lieu : Lille
- \* Délai d'accès : 15 jours  
Admission après entretien d'analyse des besoins
- \* Financement OPCO et FAF possible



# PROGRAMME

## GÉRER SES ÉMOTIONS EN SITUATION DE PRISE DE PAROLE

- \* Prendre de la hauteur vis-à-vis de ses émotions en condition de prise de parole
  - o Comprendre les mécanismes de stress
  - o Recadrer la perception de soi en mettant en avant ses émotions positives
- \* Développer son intelligence émotionnelle
  - o Comprendre la notion de contamination émotionnelle
  - o Transmettre une émotion à travers sa posture et son discours
- \* Adapter sa posture dans différentes situations de prise de parole
  - o Prendre la parole sans préparation, se sauver d'une maladresse
  - o Comprendre la notion d'acceptation dans la communication

## IMPACTER ET CONVAINCRE

- \* S'exprimer clairement et efficacement à l'oral
  - o Comprendre l'impact des communications verbale, para-verbale et non-verbale
  - o Réguler le volume, le rythme et l'intonation de sa voix en fonction de l'auditoire
  - o Appuyer son discours par la dynamique corporelle
- \* Mobiliser l'attention de son(ses) interlocuteur(s) tout au long de son intervention
  - o Comprendre l'importance de son propre regard en situation de prise de parole
  - o S'assurer de la compréhension de l'information transmise à l'auditoire
  - o Prendre conscience de l'impact du silence sur soi et sur la communication
- \* Affirmer son discours
  - o Utiliser un ton affirmatif et une gestuelle précise et dynamique
  - o Exprimer un désaccord / Faire face à une contradiction (individuelle et/ou collective)

## MODALITÉS D'ÉVALUATION

- \* Tests d'évaluation des acquis
  - Mises en situation
  - Questionnaire à réponses courtes
- \* Évaluation de la satisfaction
  - \* Émargement
  - \* Attestation de formation

## SESSIONS 2025

- \* 2 et 3 juin 2025
- \* 15 et 16 septembre 2025
- \* 3 et 4 novembre 2025
- \* 15 et 16 décembre 2025

Notre organisme de formation s'engage à adapter ses contenus pédagogiques pour répondre aux besoins des personnes en situation de handicap. N'hésitez pas à contacter notre référent handicap avant votre inscription pour organiser ensemble les aménagements nécessaires.



**PHILIPPE DESPATURE**  
Réfèrent Handicap  
06 28 33 54 94

**STÉPHANIE DROUVIN**  
Chargée de formation  
07 68 79 62 70

