



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

**OBJECTIF :** Développer sa posture de communiquant lors de sa prise de parole

**PUBLIC CIBLE :** Toute personne amenée à interagir avec un ou plusieurs interlocuteurs dans son environnement professionnel

**PROCEDURE D'ADMISSION :**

Entretien d'analyse des besoins

**PRÉ-REQUIS :**

Aucun

**DURÉE :**

14 heures

**FORMAT :**

Presentiel

**TARIF HT :**

965 euros HT pour le particulier  
Sur devis pour les entreprises

**Lieu :**

Lille

**DÉLAIS D'ACCÈS :**

15 jours

## PROGRAMME



### Gérer ses émotions en prise de parole

Prendre de la hauteur vis-à-vis de ses émotions en condition de prise de parole

- Comprendre les mécanismes de stress
- Recadrer sa perception de soi en mettant en avant ses émotions positives

Développer son intelligence émotionnelle

- Comprendre la notion de contamination émotionnelle
- Transmettre une émotion à travers sa posture et son discours

Adapter sa posture dans différentes situations de prise de parole

- Prendre la parole sans préparation, se sauver d'une maladresse
- Comprendre la notion d'acceptation dans la communication



### Impacter et convaincre

S'exprimer clairement et efficacement à l'oral

- Comprendre l'impact des communications verbale, para-verbale et non-verbale
- Réguler le volume, le rythme et l'intonation de sa voix en fonction de l'auditoire
- Appuyer son discours par la dynamique corporelle

Mobiliser l'attention de son(ses) interlocuteur(s) tout au long de son intervention

- Comprendre l'importance de son propre regard en situation de prise de parole
- S'assurer de la compréhension de l'information transmise à l'auditoire
- Prendre conscience de l'impact du silence sur soi et sur la communication

Affirmer son discours

- Utiliser un ton affirmatif et une gestuelle précise et dynamique
- Exprimer un désaccord / Faire face à une contradiction (individuelle et/ou collective)



# METHODOLOGIE

Nos formateurs s'engagent à guider les participants en s'appuyant sur les profils et les expériences de chacun.

Les compétences sont transmises via des exercices et des mises en situations reprenant les techniques de l'improvisation théâtrale. Cette méthode active permet de s'adapter au mieux à la réalité du terrain. Nous alimentons nos formations par des apports théoriques, des outils concrets et accessibles, permettant de se perfectionner rapidement.

La mise en pratique instantanée facilite l'apprentissage et accentue la mémorisation. Régulièrement, le formateur distille les bons mots, accentue les encouragements, souligne les efforts fournis.

## ORGANISATION TYPE



**9h00 - 9h10**

Accueil des participant(e)s

**Jour 1** : Présentation de la méthode et du temps de formation

**Jour 2** : Présentation du temps de formation

**9h10 - 9h25**

**Jour 1** : Exercices de mise en confiance et en énergie - échanges avec les participant(e)s

**Jour 2** : Révision des outils/notions vus en jour 2

**9h25 - 12h30**

Transmission des outils/notions avec appropriation par mise en pratique



**12h30 - 13h30**

Pause déjeuner

**13h30 - 16h45**

Reprise des exercices et appropriation des outils/notions

**16h45 - 17h00**

**Jour 1** : Bilan du temps de formation

**Jour 2** : Bilan de la formation  
Evaluations des acquis et de la satisfaction



Le formateur évalue les acquis par des mises en situation, questionnaires (QCM/ QCR)  
Une attestation sera remise après formation



Pour le financement :

Vous êtes salarié, pensez à votre opérateur de compétences L'OPCO

Vous êtes indépendant/profession libérale, mobilisez votre fond d'assurance formation FAF



Pour tout besoin spécifique nécessitant une adaptation technique et/ou pédagogique, nous vous invitons à contacter Philippe Despature notre référent au 06 28 33 54 94



La certification a été délivrée au titre de la catégorie d'actions suivante :  
**Actions de formation**



**Stephanie DROUVIN**

**07 68 79 62 70**  
[formation@les-pieds-sur-scene.fr](mailto:formation@les-pieds-sur-scene.fr)