



## FORMATION « PRISE DE PAROLE EN PUBLIC »

---

### Objectif pédagogique

- Acquérir et assimiler les connaissances nécessaires en prise de parole en public.

### Contenu & durée

- 10 modules
- Environ 40 heures
- 100% distanciel

## **Niveau**

- Tous niveaux
- Certification interne

## **Pré-requis technique**

- Ordinateur ou tablette fonctionnelle
  - Connexion internet
-

## PRÉSENTATION DE LA FORMATION

Qui n'a jamais rêvé d'avoir l'aisance des grands orateurs ? De savoir parler et faire le show comme ceux qui forcent l'admiration ?

Dans notre imaginaire, nous nous voyons souvent tenir de beaux discours pour déclarer sa flamme ou défendre une cause qui nous tient à cœur. Lorsque nous fantasmons ces situations, nous sommes de brillants orateurs, et cette sensation nous donne une impression de pouvoir et de confiance.

Mais dans la réalité, les mots nous manquent comme s'ils s'enfuyaient au moment de les prononcer, laissant place aux bafouillages. Mais la timidité n'est pas un trait de caractère, et parler en public s'apprend, se travaille et s'acquiert comme n'importe quelle autre compétence, professionnelle ou non.

Pour retrouver cette sensation de fierté et de confiance de nos fantasmes d'orateurs, nos formateurs ont mis au point une formation pour développer vos compétences ou devenir coach en prise de parole en public.

Que votre démarche soit personnelle ou professionnelle, vous apprendrez :

- ❖ Les techniques de rédaction d'un discours,
- ❖ Comment se mettre en scène,
- ❖ Quels sont les éléments clés d'une prise de parole réussie,
- ❖ Comment partir à la découverte de soi pour vaincre la timidité,
- ❖ Quels types d'anxiété sociale vous freine et comment les dépasser,
- ❖ Comment gérer les pics de stress et le trac,
- ❖ Comment débiter une nouvelle carrière de coach.

Plus qu'un apprentissage de la mise en scène d'une prise de parole en public, la formation maîtrise la prise de parole en public vous aidera à mieux vous connaître vous-même, à comprendre les obstacles qui vous barrent la route pour pouvoir les dépasser, grâce aux tests, questionnaires et petits exercices faciles que nous mettrons à votre disposition.

Au terme des 10 modules de la formation, vous aurez toutes les clés d'une prise de parole efficace et de quoi en faire votre métier de manière prospère et légale.

## PROGRAMME DE FORMATION

### Module 1 : Introduction à la prise de parole en public

Dans ce premier module, nous allons découvrir ce qu'est l'art oratoire pour que vous puissiez en faire une nouvelle compétence. Quelles sont les qualités d'un bon orateur ? Définissons vos objectifs pour vous lancer dans l'aventure de cette formation avec une ligne directrice qui rendra vos progrès mesurables.

- ❖ L'histoire de l'art oratoire : Commençons par un retour en arrière, car c'est en connaissant les origines que l'on a une meilleure compréhension de l'évolution des techniques de communication.
- ❖ L'art oratoire : talent ou apprentissage ? Les techniques concernant l'élaboration de discours.
- ❖ Les différents types d'orateurs : vous vous sentirez certainement proche de l'un de ces profils en particulier.
- ❖ Les différents contextes de prise de parole en public : les situations de prise de parole qui peuvent être angoissantes.
- ❖ Les facultés à développer : les qualités les plus importantes à développer pour devenir un bon orateur.
- ❖ Le point sur vos besoins : où en êtes-vous ?

### Module 2 : Le stress et les phobies sociales

Dans ce module, nous allons commencer à soulever les barrières par la définition du stress et des phobies sociales. Nous allons étudier comment le stress agit sur le corps, le psychisme et le comportement dans le but d'apprendre à connaître son ennemi pour mieux le combattre, voire s'en faire un ami.

- ❖ Les mécanismes du stress : tout savoir sur le stress.
- ❖ Les comportements liés au stress : peur de l'inconnu, anxiété de performance, personnalité évitante.
- ❖ Trac ou phobie ? Faites le test !

### **Module 3 : Développer sa confiance en soi**

Ce module détaillera les mécanismes et symptômes du manque de confiance en soi de manière généraliste. Puis nous allons voir comment vous réagissez au stress et comment vaincre vos appréhensions pour retrouver confiance en vos compétences et ressources.

- ❖ Les causes du manque de confiance en soi : plusieurs facteurs en cause.
- ❖ Faire connaissance avec soi-même : la personne que nous connaissons le moins, c'est nous-même.
- ❖ Retrouver la confiance : optimisme et amour de soi.

### **Module 4 : Vaincre la timidité**

Poursuivons notre découverte des tourments de l'esprit qui handicapent la prise de parole en nous intéressant maintenant à la timidité et au rapport aux autres.

- ❖ La timidité : qu'est-ce que c'est ?
- ❖ Dédramatiser le regard de l'autre : le plus terrifiant, c'est l'interprétation que vous en avez.
- ❖ Assumer un rôle : créez votre profil d'orateur.
- ❖ Créer de la sécurité avec autrui : détendre l'atmosphère et faire disparaître la timidité.

### **Module 5 : Apprendre à bien communiquer**

Dans ce nouveau module, nous verrons comment utiliser les techniques de communication de manière à comprendre l'autre, se faire comprendre, créer de la sécurité dans le dialogue et exprimer clairement son ressenti sans créer de conflit ou de gêne.

- ❖ Apprendre à écouter : compréhension, bienveillance, observation...
- ❖ Le langage non verbal : plus révélateur que le langage oral.
- ❖ Les bases de PNL en matière de communication : d'autres techniques utiles pour le coach.
- ❖ Diplomatie et savoir-dire : exprimer un avis différent ou un refus sans imposer ni offenser.
- ❖ Apprendre des autres : quand on dépasse sa peur.
- ❖ Développer la bienveillance et l'empathie : créer des rapports sains et rassurants avec les autres.

## Module 6 : La théâtralité

À présent, nous allons nous concentrer sur la technique de la prise de parole à proprement parler. Ce module et les suivants vous prépareront, pas à pas, à faire de votre intervention en public un événement marquant et réussi.

- ❖ L'importance de la scénarisation : contrôler à la fois son langage verbal et non verbal pour créer une émotion ou un ressenti chez son interlocuteur.
- ❖ Le personnage, son image et son style : détaillons les caractéristiques à donner à votre personnage pour améliorer son impact.
- ❖ Travailler la voix et la diction : la voix s'adresse à la fois au conscient et à l'inconscient.
- ❖ Improviser et rebondir : tout simplement une histoire d'imagination.
- ❖ Occuper l'espace : la présence scénique compte énormément dans ce qui fait le charme d'une personne.
- ❖ Motivation et sincérité : même les plus grands comédiens ont besoin de croire en leurs personnages et en leurs propos.

## Module 7 : Écrire un discours

Nous allons maintenant nous intéresser à la préparation d'une prise de parole en public. Qu'il s'agisse d'une présentation professionnelle, d'une conférence, d'un discours dans le cadre du travail ou de la vie privée, une prise de parole se prépare presque toujours avec la même méthodologie.

- ❖ La règle des 4 C : découvrons les quatre mots à garder en tête.
- ❖ Le fil conducteur : une ligne directrice qui part d'un point A pour atteindre un point B de manière logique.
- ❖ Apporter de la valeur : une prise de parole n'est utile et efficace que si elle apporte quelque chose de nouveau à votre interlocuteur.
- ❖ Tester son discours : avoir un regard extérieur.

## Module 8 : Préparer la prise de parole

Dans ce module, nous verrons comment adapter votre discours au contexte et au public. Nous apprendrons à créer des supports et à nous préparer mentalement pour la prise de parole.

- ❖ Vérifier les conditions de l'intervention : mettre toutes les chances de votre côté et parvenir à vous projeter le jour de la prise de parole.
- ❖ S'adapter au contexte et au public : votre mise en scène doit venir appuyer votre discours.

- ❖ Structurer sa prise de parole : pour réussir avec brio votre intervention.
- ❖ La création de supports visuels : un bon moyen d'illustrer ses propos.
- ❖ Les répétitions : l'important est de vous sentir prêt et que les détails soient peaufinés au maximum.

### **Module 9 : Presque en scène !**

Si l'on devait placer chronologiquement ce module, il serait votre guide pour la semaine précédant votre intervention jusqu'au jour J !

- ❖ Le dress code : « Mais qu'est-ce que je vais bien pouvoir me mettre ? ».
- ❖ Gérer les pics d'adrénaline : l'adrénaline réduit le champ de réflexion à deux options : fuir ou attaquer.
- ❖ Se détendre et s'apaiser.
- ❖ Anticiper les imprévus : quelques plans de secours pour les imprévus les plus fréquents.
- ❖ Les webconférences : une forme de prise de parole un peu particulière.

### **Module 10 : Installation professionnelle**

Ce module va vous permettre d'appliquer tout ce que vous avez appris auprès des autres légalement et d'en faire votre métier ou un complément de revenus.

- ❖ Les statuts juridiques : plusieurs choix s'offrent à vous.
- ❖ Préparer son projet : si vous êtes mal préparé, les clients ne seront pas au rendez-vous.
- ❖ Démarrer son activité : dans un premier temps, vous allez déclarer votre activité auprès du service concerné.
- ❖ Les séances en pratique : déroulement de chaque séance.
- ❖ Derniers conseils : pour vous-même ou vos clients

## À propos de FORMALIS

Entreprise française solidaire, FORMALIS est l'organisme de formation de référence en e-learning pour toutes les personnes souhaitant développer leurs compétences dans les secteurs du bien-être, des métiers du web, marketing, immobilier, graphisme, design, écriture.

En nous choisissant comme organisme de formation, vous favorisez le développement de vos compétences et celles de vos collaborateurs tout en étant vous-même acteur responsable : pour chaque formation, une partie des frais d'inscription et des frais pédagogiques sont reversés à des programmes d'accès à l'éducation en France et dans le monde.

E-LEARNING FORMALIS, marque déposée d'ABELART PRODUCTIONS, est un organisme de formation conforme aux critères qualité des OPCO et certifié DATADOCK et QUALIOPi dans la catégorie : actions de formation.



Pour plus d'informations : <https://elearningformalis.fr>

Pour toute demande : [contact@elearningformalis.fr](mailto:contact@elearningformalis.fr) / 01 87 20 06 98