

# Prendre la parole en public

## INFORMATIONS GÉNÉRALES

**Type de formation :** Formation continue

**Éligible au CPF :** Non

**Domaine :** Management du SI

**Action collective :** Non

**Filière :** Relations humaines

**Rubrique :** Communication

**Code de formation :** COM121

## € Tarifs

**Prix public :** 1490 €

### Tarif & financement :

Nous vous accompagnons pour trouver la meilleure solution de financement parmi les suivantes :

**Le plan de développement des compétences de votre entreprise :** rapprochez-vous de votre service RH.

**Le dispositif FNE-Formation.**

**L'OPCO** (opérateurs de compétences) de votre entreprise.

**France Travail:** sous réserve de l'acceptation de votre dossier par votre conseiller Pôle Emploi.

**CPF -MonCompteFormation**

Contactez nous pour plus d'information : [contact@aston-institut.com](mailto:contact@aston-institut.com)

## PRÉSENTATION

### Objectifs & compétences

- Augmenter la confiance dans une prise de parole.
- Améliorer son aisance corporelle et vocale.
- Apprendre à structurer son discours.
- Savoir rebondir en cas de déstabilisation.

### Public visé

Toute personne souhaitant renforcer ses capacités d'intervention en public.

### Pré-requis

Aucune

## 📍 Lieux & Horaires

**Campus :** Ensemble des sites

**Durée :** 14 heures

**Délai d'accès :** Jusqu'à 8 jours avant le début de la formation, sous condition d'un dossier d'inscription complet

**Distanciel possible :** Oui

## PROGRAMME

### PEDAGOGIE

Développement des expressions corporelles et vocales par l'apport des techniques théâtrales.

Exercices d'improvisation pour développer créativité et capacité à rebondir.

Mise en scène sur des situations concrètes de prise de parole professionnelle.

Mise en place d'un plan d'action personnalisé.

#### Module 1 : Réguler ses émotions

- Faire de sa respiration un allié face au trac
- S'enraciner pour mieux se stabiliser
- Se préparer mentalement pour développer la confiance en soi
- Prendre du recul face à l'hostilité et l'agressivité

#### Module 2 : Gagner en présence

- Gestes, posture, regard : les mettre au service de son discours
- S'approprier l'espace
- Faire de sa voix un outil de communication maîtrisé : débit, volume, intonation, articulation
- Les silences : les apprivoiser

#### Module 3 : Augmenter sa fluidité verbale

- Un objectif précis pour une expression claire
- Structurer son discours pour une meilleure aisance verbale
- La métaphore pour convaincre
- Savoir utiliser les mots-clefs et éviter le piège d'un contenu figé

#### Module 4 : Savoir adapter son discours aux différents publics

- Identifier le public avant de construire le message
- Construire un message adapté
- Choisir les mots justes et utiliser ses notes à bon escient

#### Module 5 : Identifier le fond du discours pour mieux le mettre en forme

- Partir des filtres du schéma de la communication pour monter son discours : ce que je

## 📅 Prochaines sessions

Cliquez sur la date choisie pour vous inscrire :

#### ■ 11 / 09 / 2025

📍 : Ensemble des sites

✓ : Distanciel possible

🕒 : 14 heures

📅 : 2 jours

#### ■ 17 / 11 / 2025

📍 : Ensemble des sites

✓ : Distanciel possible

🕒 : 14 heures

📅 : 2 jours

pense, ce que je veux dire, ce que je peux dire, ce que je dis

**Module 6 :** Identifier ainsi ce qui est vraiment important quant au message que je souhaite faire passer

**Module 7 :** Identifier l'importance de bien maîtriser son sujet pour en faire une restitution optimale

**Module 8 :** Rebondir, réagir

- Face aux objections, aux désaccords, au mécontentement
- Gérer l'erreur
- Questionner pour mieux improviser

## MODALITÉS

### Modalités

**Modalités :** en présentiel, distanciel ou mixte . Toutes les formations sont en présentiel par défaut mais les salles sont équipées pour faire de l'hybride. – Horaires de 9H à 12H30 et de 14H à 17H30 soit 7H – Intra et Inter entreprise.

**Pédagogie :** essentiellement participative et ludique, centrée sur l'expérience, l'immersion et la mise en pratique. Alternance d'apports théoriques et d'outils pratiques.

**Ressources techniques et pédagogiques :** Support de formation au format PDF ou PPT Ordinateur, vidéoprojecteur, Tableau blanc, Visioconférence : Cisco Webex / Teams / Zoom.

**Pendant la formation :** mises en situation, autodiagnostic, travail individuel ou en sous-groupe sur des cas réels.

### Méthode

**Fin de formation :** entretien individuel.

**Satisfaction des participants :** questionnaire de satisfaction réalisé en fin de formation.

**Assiduité :** certificat de réalisation.

**Validations des acquis :** grille d'évaluation des acquis établie par le formateur en fin de formation.