

# Formation TC-03 – Prise de parole en public – Donner de l'impact à vos présentations orales



Tout public



Aucun prérequis



## Intra-entreprise présentiel

7 heures (1 journée)

1 480 € HT / groupe (4 à 8 pers.)\*

Contenu et durée  
adaptés à vos besoins

## Individuel présentiel / FOAD

1 260 € HT \*

(tarif sur la base de 6 heures)

Contenu et durée  
adaptés à vos besoins

\*Frais de déplacement inclus jusqu'à 30 km



Pour renforcer l'ancrage des  
apprentissages, pensez à  
l'[accompagnement AA-01](#)



Transformer la prise de parole :  
d'un moment d'appréhension à un plaisir ludique.

« Parce que être écouté et non pas entendu  
fait toute la différence. »

## Objectifs pédagogiques

- Etre percutant dans sa prise de parole (réunion, présentation, séminaire...)
- Transmettre clairement le message
- Développer la confiance en soi et gérer son stress

## Compétences visées

- S'appuyer sur un support adapté au public et à l'objectif
- Développer sa présence, laisser ses émotions nourrir son discours pour susciter l'intérêt du public
- S'intéresser au public, capter les réactions pour adapter la dynamique
- Prendre conscience de son corps et maîtriser sa communication non verbale
- Gérer les interruptions et objections sans être déstabilisé
- Maîtriser son trac et parler avec assurance

## Programme

### Prendre la parole en public avec aisance

La prise de parole : l'art de communiquer

- Prendre la parole s'apprend.
- Définir le message
- L'importance du non verbal
- Faire baisser la « pression »
- Oser être soi
- Prendre du plaisir
- Aller à la rencontre du public
- Les trois piliers de la performance

Faire vivre la confrontation

- Détecter le non verbal du public pour s'adapter
- Etre à l'aise dans l'opposition
- Recadrer le débat en respectant la légitimité des personnes

## Les plus de l'intervention

Nombreux exercices pratiques issus de techniques théâtrales

Apports théoriques

Apprentissage par le jeu

Cette formation prend en compte vos dispositions personnelles du moment, votre contexte et votre objectif, de façon à faire émerger cette alchimie particulière où votre personnalité saura rayonner grâce à l'apport d'outils techniques.

## Evaluation des acquis

En fin de formation sous forme de questionnaire



[Anne Bolatre](#) OU [Marlène Cottet](#) OU [Selma Benhamou](#) (cliquer sur le lien pour accéder au CV du formateur)

Renseignements et inscription :  
[contact@com-hom.com](mailto:contact@com-hom.com)

Coordonnées des consultants :  
[www.com-hom.com](http://www.com-hom.com)

