

Formation : Prendre la parole avec aisance et efficacité

Cours pratique - 2j - 14h00 - Réf. PAP

Prix : 1570 € H.T.

★★★★☆ 4,7 / 5

BEST

Clé en main

Blended

Formation éligible au financement Mobilités

Que vous soyez amené à réaliser des exposés magistraux, à participer à des débats ou à animer des réunions, maîtriser les fondamentaux de la communication est essentiel. Cette formation vous permettra d'acquérir les compétences et de développer les stratégies nécessaires pour assoir votre présence, instaurer un climat de confiance et captiver votre auditoire. Vous apprendrez à maîtriser votre expression verbale et non verbale, à structurer votre discours de façon claire et percutante tout en gérant stress et imprévus. Au moyen d'exercices pratiques, vous gagnerez en aisance et en assurance aussi bien lors d'une présentation en comité restreint que face à un large public.

Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, le participant sera en mesure de :

- ✓ Connaître les règles de base de la communication
- ✓ Emettre un message oral efficace
- ✓ Gérer les appréhensions et le trac lors de prise de parole en public
- ✓ Connaître et utiliser différentes techniques d'expression orale
- ✓ Gérer les objections et les situations difficiles

Public concerné

Toute personne amenée à prendre la parole en public dans un contexte professionnel ici

Prérequis

Aucun

Modalités d'évaluation

Le formateur évalue la progression pédagogique du participant tout au long de la formation au moyen de QCM, mises en situation, travaux pratiques...

Le participant complète également un test de positionnement en amont et en aval pour valider les compétences acquises.

PARTICIPANTS

Toute personne amenée à prendre la parole en public dans un contexte professionnel ici

PRÉREQUIS

Aucun

COMPÉTENCES DU FORMATEUR

Les experts qui animent la formation sont des spécialistes des matières abordées. Ils ont été validés par nos équipes pédagogiques tant sur le plan des connaissances métiers que sur celui de la pédagogie, et ce pour chaque cours qu'ils enseignent. Ils ont au minimum cinq à dix années d'expérience dans leur domaine et occupent ou ont occupé des postes à responsabilité en entreprise.

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Le formateur évalue la progression pédagogique du participant tout au long de la formation au moyen de QCM, mises en situation, travaux pratiques...

Le participant complète également un test de positionnement en amont et en aval pour valider les compétences acquises.

1 Identifier les différents types d'intervention

Compétences visées

- Différencier les différents types d'intervention orale (allocution, conférence, exposé et débat)
- Adapter son style d'animation et ses attitudes aux différents contextes de prise de parole
- Ajuster son intervention en fonction des objectifs
- Argumenter efficacement
- Organiser ses idées et structurer son propos

Activités pédagogiques

- Exercices pratiques : déterminer les techniques de communication adaptées à chaque type d'intervention (exposé, débat, réunion)

2 Connaître les règles de base de la communication

Compétences visées

- Adapter son discours en utilisant les éléments clés de la communication
- Orienter ses objectifs de communication en fonction de la situation
- Différencier les schémas de communication unilatérale et interactive
- Utiliser les canaux sensoriels (visuel, auditif, kinesthésique)

Activités pédagogiques

- Mise en situation : jeux de rôle
- Réflexions individuelle et collective : analyser les points forts et les axes de progrès des participants dans leurs comportements face au groupe

Outils et méthodes

- Théorie de la communication : émetteur, message, récepteur, interférences, filtres...

MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

- Les moyens pédagogiques et les méthodes d'enseignement utilisés sont principalement : aides audiovisuelles, documentation et support de cours, exercices pratiques d'application et corrigés des exercices pour les formations pratiques, études de cas ou présentation de cas réels pour les séminaires de formation.
- À l'issue de chaque formation ou séminaire, ORSYS fournit aux participants un questionnaire d'évaluation du cours qui est ensuite analysé par nos équipes pédagogiques.
- Une feuille d'émargement par demi-journée de présence est fournie en fin de formation ainsi qu'une attestation de fin de formation si le participant a bien assisté à la totalité de la session.

MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

L'inscription doit être finalisée 24 heures avant le début de la formation.

ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES HANDICAPÉES

Pour toute question ou besoin relatif à l'accessibilité, vous pouvez joindre notre équipe PSH par e-mail à l'adresse psh-accueil@orsys.fr.

3 Réussir sa prise de parole : le verbal

Compétences visées

- Structurer son discours en suivant un plan clair (introduction, développement, conclusion)
- Adapter son vocabulaire à son auditoire
- Choisir les mots et les expressions adéquats
- Argumenter et défendre ses idées
- Renforcer sa capacité à produire un discours clair et persuasif

Activités pédagogiques

- Exercice pratique : préparation au lancement d'une prise de parole avec accroche et introduction

Outils et méthodes

- Techniques de prise de parole
- Techniques d'argumentation

4 Maîtriser le langage du corps

Compétences visées

- Maîtriser les éléments de la communication non verbale et paraverbale
- Assurer la congruence entre le discours et l'attitude
- Adopter des postures ancrées et stables pour renvoyer une image de confiance en soi
- Exprimer des émotions positives à travers le regard et les expressions du visage

Activités pédagogiques

- Exercices pratiques : coordonner ses gestes lors d'une prise de parole
- Jeux de rôles : prendre la parole dans différentes situations professionnelles

Outils et méthodes

- Techniques d'ancrage

5 Gérer son trac pour prendre la parole

Compétences visées

- Décoder les manifestations physiques du trac
- Comprendre ses propres attitudes face au trac
- Adopter un comportement assertif pour renforcer l'affirmation de soi
- Faire du trac un allié

Activités pédagogiques

- Mises en situation : gérer son trac lors de situations stressantes
- Exercices pratiques : projeter et moduler sa voix lors de différentes situations de prise de parole

Outils et méthodes

- Méthodes de gestion du stress
- Techniques d'assertivité
- Techniques de respiration

6 Interagir avec son auditoire

Compétences visées

- Utiliser les attitudes de Porter pour interagir en fonction de son auditoire
- Pratiquer l'écoute active
- Adapter son discours aux différents interlocuteurs
- Apprendre à désamorcer les questions ou les comportements agressifs
- Maintenir un climat d'échange respectueux

Activités pédagogiques

- Mise en situation : simuler des cas d'exposés professionnels
- Jeux de rôle : gérer différents types d'interactions avec son auditoire

Outils et méthodes

- Attitudes de Porter
- Techniques d'écoute active
- Techniques de gestion de conflits

Options

Blended : 105 € HT

Approfondissez les connaissances acquises en formation grâce aux modules e-learning de notre [Chaîne e-learning communication écrite et orale](#). Un apprentissage flexible et complet, à suivre à votre rythme dès le premier jour de votre présentiel.

Solutions de financement

Plusieurs solutions existent pour financer votre formation et dépendent de votre situation professionnelle.

Découvrez-les sur notre page [Comment financer sa formation](#) ou [contactez votre conseiller formation](#).

Financement par les OPCO

- Adhérents Mobilités, découvrez les avantages négociés par votre OPCO en cliquant [ici](#)

Horaires

Les cours ont lieu de 9h à 12h30 et de 14h à 17h30.

Les participants sont accueillis à partir de 8h45. Les pauses et déjeuners sont offerts.

Pour les formations de 4 ou 5 jours, quelle que soit la modalité, les sessions se terminent à 16h le dernier jour.

Dates et lieux

CLASSE À DISTANCE

2026 : 12 mars, 9 avr., 21 mai, 11 juin, 11 juin, 9 juil., 13 août, 24 sep., 24 sep., 29 oct., 19 nov., 10 déc., 10 déc.

AIX-EN-PROVENCE

2026 : 21 mai, 13 août, 29 oct.

AVIGNON

2026 : 11 juin, 24 sep., 10 déc.

BREST

2026 : 11 juin, 24 sep., 10 déc.

CLERMONT-FERRAND

2026 : 11 juin, 24 sep., 10 déc.

GRENOBLE

2026 : 21 mai, 13 août, 29 oct.

LE MANS

2026 : 11 juin, 24 sep., 10 déc.

LIMOGES

2026 : 11 juin, 24 sep., 10 déc.

METZ

2026 : 11 juin, 24 sep., 10 déc.

MULHOUSE

2026 : 11 juin, 24 sep., 10 déc.

NANTES

2026 : 11 juin, 13 août, 19 nov.

PARIS LA DÉFENSE

2026 : 9 avr., 9 avr., 21 mai, 11 juin, 9 juil., 13 août, 24 sep., 29 oct., 19 nov., 10 déc.

LYON

2026 : 12 mars, 11 juin, 13 août, 19 nov.

ANGERS

2026 : 11 juin, 24 sep., 10 déc.

BORDEAUX

2026 : 21 mai, 13 août, 29 oct.

CAEN

2026 : 11 juin, 24 sep., 10 déc.

DIJON

2026 : 21 mai, 13 août, 10 déc.

LAUSANNE

2026 : 21 mai, 13 août, 29 oct.

LILLE

2026 : 21 mai, 13 août, 29 oct.

MARSEILLE

2026 : 11 juin, 24 sep., 10 déc.

MONTPELLIER

2026 : 21 mai, 13 août, 10 déc.

NANCY

2026 : 11 juin, 24 sep., 10 déc.

NIORT

2026 : 21 mai, 13 août, 29 oct.

ORLÉANS
2026 : 21 mai, 13 août, 29 oct.

REIMS
2026 : 21 mai, 13 août, 29 oct.

ROUEN
2026 : 21 mai, 13 août, 29 oct.

SOPHIA-ANTIPOLIS
2026 : 21 mai, 13 août, 10 déc.

TOULON
2026 : 11 juin, 24 sep., 10 déc.

TOURS
2026 : 21 mai, 13 août, 29 oct.

BRUXELLES
2026 : 11 juin, 24 sep., 10 déc.

LUXEMBOURG
2026 : 11 juin, 24 sep., 10 déc.

PAU
2026 : 11 juin, 24 sep., 10 déc.

RENNES
2026 : 21 mai, 13 août, 10 déc.

SAINT-ETIENNE
2026 : 11 juin, 24 sep., 10 déc.

STRASBOURG
2026 : 21 mai, 13 août, 29 oct.

TOULOUSE
2026 : 21 mai, 13 août, 29 oct.

VALENCE
2026 : 11 juin, 24 sep., 10 déc.

GENÈVE
2026 : 21 mai, 13 août, 29 oct.