

# Formation : Prendre la parole et réussir ses interventions en public

**Cours pratique - 2j - 14h00 - Réf. PUB**

**Prix : 1550 € H.T.**

★★★★☆ 4,8 / 5

BEST

Clé en main

Formation éligible au financement Mobilités

Que vous soyez novice ou plus expérimenté, la prise de parole en public ne s'improvise pas : elle exige une préparation rigoureuse et une progression en plusieurs étapes. Cette formation vous permettra de développer les compétences essentielles pour prendre la parole avec assurance et impact. Vous travaillerez sur votre confiance en vous, vous apprendrez à poser votre voix et à contrôler votre respiration pour obtenir l'attention et l'adhésion de votre auditoire. Vous découvrirez comment structurer vos idées de manière fluide et convaincante tout en apprenant à maîtriser votre communication non verbale pour renforcer votre présence.

## Objectifs pédagogiques

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

- ✓ Avoir la posture d'un orateur
- ✓ Argumenter pour convaincre un auditoire
- ✓ Improviser une prise de parole en maîtrisant son intervention et les messages associés
- ✓ Gérer les imprévus et les interactions difficiles
- ✓ Présenter un invité

## Public concerné

Toute personne souhaitant perfectionner sa prise de parole devant un auditoire

## Prérequis

Aucun

### PARTICIPANTS

Toute personne souhaitant perfectionner sa prise de parole devant un auditoire

### 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.

## Méthodes, moyens pédagogiques et évaluations

- Nombreuses mises en pratique pour transposer les apports théoriques et méthodologiques
- Mises en situation
- Approche active et participative avec travaux de groupe et jeux de rôle
- Évaluation par le formateur de la progression pédagogique du participant, tout au long de la formation : QCM, mises en situation, travaux pratiques...
- Test de positionnement complété par le participant avant et après la formation pour mesurer son évolution et valider les compétences acquises

Les activités présentées dans ce programme de cours sont fournies à titre indicatif et peuvent être ajustées au besoin par les formateurs.

## Programme de la formation

### 1 Rappels des techniques de base

#### 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
- Gérer son stress et son trac
- Maîtriser les techniques de respiration
- Savoir moduler sa voix

#### Activités pédagogiques

- Partage d'expériences : échanges sur les succès et les difficultés rencontrées dans la prise de parole en public
- Exercices pratiques : utilisation des différentes techniques de gestion du trac, exercices de respiration et de projection de voix.

#### Outils et méthodes

- Techniques de gestion du stress
- Techniques de respiration
- Techniques de projection de voix

#### 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](mailto:psh-accueil@orsys.fr).

## 2 Vaincre ses appréhensions et son trac

### Compétences visées

- Renforcer la confiance en soi
- Optimiser sa gestion du stress
- Décoder les manifestations physiques du trac
- Comprendre ses propres attitudes face au trac
- Faire de son trac un allié
- Connaître les techniques de respiration

### Activités pédagogiques

- Réflexions individuelle et collective : analyse des difficultés d'expression rencontrées dans la prise de parole en public
- Mises en situation : gérer son trac dans des situations stressantes

### Outils et méthodes

- Techniques avancées de gestion du stress
- Techniques de respiration

## 3 Optimiser sa communication non verbale

### Compétences visées

- Décoder les différentes gestuelles et leurs impacts sur l'auditoire
- Identifier les bonnes postures à adopter
- Connaître les postures à éviter
- Gérer et apprivoiser l'espace

### Activités pédagogiques

- Mises en situation : coordonner ses gestes lors de prises de parole en public
- Jeux de rôles : prendre la parole dans différentes situations professionnelles

### Outils et méthodes

- Techniques d'ancrage

## 4 Apprendre à coordonner l'ensemble des techniques

### Compétences visées

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

### Activités pédagogiques

- Mises en situation : coordonner gestes et voix lors d'une prise de parole
- Jeux de rôles : prendre la parole dans différentes situations professionnelles

### Outils et méthodes

- Techniques de prise de parole

## 5 Préparer son intervention

### Compétences visées

- Connaître son auditoire
- Prendre ses marques, faire des repérages
- Se préparer mentalement
- Préparer ses notes
- S'entraîner à faire des interventions sans notes

### Activités pédagogiques

- Exercices pratiques : préparation de notes
- Mise en situation : prise de parole avec et sans notes

### Outils et méthodes

- Techniques de préparation mentale et de visualisation

## 6 Improviser une prise de parole

### Compétences visées

- Les bonnes attitudes à avoir en cas d'interventions imprévues
- Les bons réflexes à adopter pour une prise de parole improvisée

### Activités pédagogiques

- Mise en situation : prise de parole à l'improviste sur des sujets variés

### Outils et méthodes

- Techniques d'improvisation

## 7 Captiver son auditoire

### Compétences visées

- Connaître les secrets des grands orateurs
- Réussir son introduction
- Écouter, regarder le public, jouer avec les réactions
- Répondre aux questions agressives, gérer les perturbateurs

### Activités pédagogiques

- Jeux de rôle : prendre la parole dans différentes situations complexes, avec des éléments perturbateurs

### Outils et méthodes

- Techniques avancées de prise de parole

## 8 Savoir présenter un invité, un intervenant

### Compétences visées

- Présenter un intervenant en suscitant l'enthousiasme
- Aller à l'essentiel dans sa présentation

### Activités pédagogiques

- Mise en situation : présentation d'un orateur en appliquant la méthode S.I.C.

### Outils et méthodes

- Méthode S.I.C (Sujet, Intérêt, Conférencier)

## 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

2026 : 2 avr., 4 mai, 4 mai, 4 mai, 4 juin, 2 juil.,  
27 août, 27 août, 17 sep., 8 oct., 5 nov., 3 déc.,  
3 déc.

**AIX-EN-PROVENCE**  
2026 : 4 mai, 27 août, 5 nov.

**AVIGNON**  
2026 : 4 juin, 27 août, 3 déc.

**BREST**  
2026 : 4 juin, 27 août, 3 déc.

**CLERMONT-FERRAND**  
2026 : 4 juin, 27 août, 3 déc.

**GRENOBLE**  
2026 : 4 mai, 27 août, 3 déc.

**LE MANS**  
2026 : 4 juin, 27 août, 3 déc.

**LIMOGES**  
2026 : 4 juin, 27 août, 3 déc.

**METZ**  
2026 : 4 juin, 27 août, 3 déc.

**MULHOUSE**  
2026 : 4 juin, 27 août, 3 déc.

**NANTES**  
2026 : 4 juin, 27 août, 5 nov.

**ORLÉANS**  
2026 : 4 mai, 27 août, 3 déc.

**REIMS**  
2026 : 4 mai, 27 août, 3 déc.

**ROUEN**  
2026 : 4 mai, 27 août, 3 déc.

**SOPHIA-ANTIPOLIS**  
2026 : 4 mai, 27 août, 3 déc.

**TOULON**  
2026 : 4 juin, 27 août, 3 déc.

**TOURS**  
2026 : 4 mai, 27 août, 3 déc.

**BRUXELLES**  
2026 : 4 mai, 27 août, 3 déc.

**LUXEMBOURG**  
2026 : 4 mai, 27 août, 3 déc.

2026 : 2 avr., 4 mai, 4 juin, 2 juil., 27 août, 17 sep.,  
8 oct., 5 nov., 3 déc.

**LYON**  
2026 : 4 juin, 17 sep., 3 déc.

**ANGERS**  
2026 : 4 juin, 27 août, 3 déc.

**BORDEAUX**  
2026 : 4 mai, 27 août, 5 nov.

**CAEN**  
2026 : 4 juin, 27 août, 3 déc.

**DIJON**  
2026 : 4 mai, 27 août, 3 déc.

**LAUSANNE**  
2026 : 4 mai, 27 août, 3 déc.

**LILLE**  
2026 : 4 mai, 27 août, 5 nov.

**MARSEILLE**  
2026 : 4 juin, 27 août, 3 déc.

**MONTPELLIER**  
2026 : 4 mai, 27 août, 3 déc.

**NANCY**  
2026 : 4 juin, 27 août, 3 déc.

**NIORT**  
2026 : 4 mai, 27 août, 3 déc.

**PAU**  
2026 : 4 juin, 27 août, 3 déc.

**RENNES**  
2026 : 4 mai, 27 août, 3 déc.

**SAINT-ETIENNE**  
2026 : 4 juin, 27 août, 3 déc.

**STRASBOURG**  
2026 : 4 mai, 27 août, 5 nov.

**TOULOUSE**  
2026 : 4 mai, 27 août, 5 nov.

**VALENCE**  
2026 : 4 juin, 27 août, 3 déc.

**GENÈVE**  
2026 : 4 mai, 27 août, 3 déc.