

Formation : Oser s'exprimer dans un groupe et gagner en assurance

Cours pratique - 3j - 21h00 - Réf. XPG

Prix : 2100 € H.T.

★★★★☆ 4,9 / 5

BEST

Clé en main

Blended

Formation éligible au financement Mobilités

Cette formation a été conçue pour vous aider à surmonter les obstacles qui entravent votre prise de parole et vous empêchent de vous exprimer avec confiance et impact. Vous apprendrez à identifier les facteurs qui freinent votre expression et à les dépasser en utilisant des outils concrets et efficaces. En améliorant vos interventions, vous enrichirez vos interactions au sein de l'équipe tout en renforçant votre confiance en vous.



Objectifs pédagogiques

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

- ✓ Adopter une communication assertive
- ✓ S'exprimer dans un groupe et repérer les types de participants
- ✓ S'entraîner à canaliser l'agressivité de ses interlocuteurs
- ✓ Maîtriser sa communication verbale et non verbale

Public concerné

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

Prérequis

Aucun

PARTICIPANTS

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

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
- Réflexions de groupe et individuelles
- Élaboration d'un plan d'action individuel incluant tâches prioritaires et objectifs
- 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 Mieux se connaître et s'affirmer

Compétences visées

- Comprendre la notion d'affirmation de soi
- S'approprier le concept d'assertivité
- Prendre conscience des bénéfices des comportements assertifs dans son contexte professionnel et personnel
- Identifier les différentes attitudes relationnelles (fuite, attaque...)
- Connaître les canaux sensoriels de communication : VAKOG (Visuel, Auditif, Kinesthésique, Olfactif, Gustatif)

Activités pédagogiques

- Autodiagnostic : évaluation de son niveau d'assertivité
- Réflexions individuelle et collective : échanges sur les attitudes relationnelles et sur l'assertivité
- Lancement d'un plan d'action individuel : définition des axes de progrès, des objectifs et du planning

Outils et méthodes

- Autodiagnostic sur l'affirmation de soi (exemple : test de Gordon)

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.

2 Réussir à oser dire et savoir dire

Compétences visées

- Renforcer sa confiance en soi et en autrui
- Optimiser son image
- S'investir davantage dans un groupe et gagner en spontanéité
- Faire passer un message délicat
- Oser dire non
- Faire face aux objections

Activités pédagogiques

- Mises en situation : simulations d'entretiens permettant de développer une communication assertive, de répondre efficacement à des critiques et de faire preuve d'assertivité
- Enrichissement du plan d'action individuel

Outils et méthodes

- Techniques d'assertivité
- Techniques de réponses aux objections

3 Surmonter les obstacles à la communication

Compétences visées

- Éviter les jugements et les accusations
- Instaurer de la proximité avec son interlocuteur
- Contrôle de ce qui se dit : réguler
- Garder son self-control
- Faire face à l'agressivité grâce aux attitudes ressources

Activités pédagogiques

- Mises en situation : simulation d'entretiens permettant de s'entraîner à canaliser l'agressivité de son interlocuteur et surmonter une situation difficile
- Enrichissement du plan d'action individuel

Outils et méthodes

- Techniques de gestion des conflits

4 S'exprimer en groupe

Compétences visées

- Connaître les différents styles d'animation
- S'exprimer dans un groupe : mettre en forme ce que l'on désire énoncer
- Pratiquer l'écoute active
- Repérer les types de participants (bavard, timide, déviant...) et les attitudes à adopter
- Répondre aux objections et contradictions

Activités pédagogiques

- Exercice pratique : préparation d'une prise de parole avec accroche et introduction
- Mises en situation : simulations d'entretiens permettant de s'entraîner aux techniques d'argumentation
- Enrichissement du plan d'action individuel

Outils et méthodes

- Techniques d'écoute active
- Techniques de prise de parole
- Techniques d'argumentation

5 Maîtriser sa communication verbale et non verbale

Compétences visées

- Maîtriser sa voix : intensité, intonation, débit
- Mieux articuler, gérer le rythme et les silences
- Diversifier sa gestuelle : gestes vivants, positifs, amples...
- Gérer sa posture et ses appuis
- Contrôler sa respiration

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
- Finalisation du plan d'action individuel

Outils et méthodes

- Techniques de respiration
- Techniques d'ancrage

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 : 15 avr., 22 juin, 19 août, 16 sep., 30 nov.

PARIS LA DÉFENSE

2026 : 15 avr., 22 juin, 19 août, 16 sep., 30 nov.

LYON

2026 : 15 avr., 16 sep., 30 nov.

AIX-EN-PROVENCE

2026 : 15 avr., 16 sep.

BORDEAUX

2026 : 15 avr., 16 sep.

LILLE

2026 : 15 avr., 16 sep.

NANTES

2026 : 15 avr., 16 sep., 30 nov.

STRASBOURG

2026 : 15 avr., 16 sep.

TOULOUSE

2026 : 15 avr., 16 sep.