

# Renforcer votre présence à l'oral pour gagner en leadership

Cours Pratique de 2 jours - 14h  
Réf : LVC - Prix 2025 : 1 570 HT

Vous est-il déjà arrivé de prendre la parole sans capter l'attention ou sans susciter l'adhésion espérée ? C'est pourtant un levier puissant, capable d'inspirer et de fédérer quand il est maîtrisé. Cette formation vous propose de transformer votre prise de parole en outil de leadership. Vous travaillerez votre voix, affinerez votre gestuelle et développerez une expression claire et impactante. Vous utiliserez des techniques de respiration, diction et projection pour affirmer votre posture avec confiance et autorité. Vous repartirez avec des outils concrets pour renforcer votre leadership.

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

À l'issue de la formation l'apprenant sera en mesure de :

- Communiquer une image positive
- Développer l'expression de ses émotions
- Projeter et moduler sa voix
- Prendre la parole avec efficacité
- Partager ses convictions

## LE PROGRAMME

dernière mise à jour : 02/2025

### 1) Renforcer sa communication orale

- Développer son langage verbal et non verbal
- La règle des 3V d'Albert Mehrabian
- Réflexion individuelle : identifier ses croyances limitantes
- Jeux de rôle : mimer un texte puis le dire, créer un personnage
- Adapter sa personnalité à son discours
- Mises en situation : entraînement aux techniques d'écoute active et de reformulation
- Pratiquer l'écoute active et la reformulation
- Demander un feedback pour progresser
- Exercice : en binôme, recueillir un feedback sur sa communication orale
- Lancement d'un plan d'action individuel : définition des axes de progrès, des objectifs et du planning

### 2) Développer l'expression de ses émotions

- Identifier les parasites dans la communication
- Réflexion individuelle : questionner ses peurs lors d'une prise de parole
- Techniques de respiration
- Reconnaître et canaliser ses émotions
- Exercices de respiration abdominale, de relaxation et de cohérence cardiaque
- Enrichissement du plan d'action individuel
- Maîtriser son mental, questionner ses peurs
- Utiliser sa voix pour libérer ses émotions
- Identifier et réagir aux situations de stress

## PARTICIPANTS

Managers d'équipe, responsables d'équipe souhaitant renforcer leur leadership à l'oral

## 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.

## 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 stages pratiques, études de cas ou présentation de cas réels pour les séminaires de formation.
- À l'issue de chaque stage 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 stagiaire 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

Vous avez un besoin spécifique d'accessibilité ? Contactez Mme FOSSE, référente handicap, à l'adresse suivante psh-accueil@orsys.fr pour étudier au mieux votre demande et sa faisabilité.

### 3) Prendre la parole avec efficacité

- Développer une posture ouverte, utiliser le regard
- Exercices : training postural, vocal et comportemental
- Techniques théâtrales sur la voix, le regard, la gestuelle et la prise d'espace
- Techniques de projection de la voix
- Vidéo : écoute et analyse des voix des grands orateurs
- Renforcer ses appuis et ses ancrages
- Enrichissement du plan d'action individuel
- Moduler et projeter sa voix selon l'intention du message
- Utiliser les silences pour susciter l'écoute de l'auditoire
- Libérer sa gestuelle, occuper pleinement l'espace
- S'appropriier les techniques des grands orateurs

### 4) Développer son leadership

- Jeux de rôle : interpréter une scène, avec trois minutes pour convaincre
- S'affirmer et communiquer une image positive
- Techniques d'affirmation de soi
- Exercices : en binôme, s'exercer au langage du "je" et du "nous"
- Inspirer confiance auprès de son auditoire en utilisant le "nous"
- Enrichissement du plan d'action individuel
- Parler avec authenticité en utilisant le "je"
- Construire ensemble par la mise en commun d'informations

### 5) Rendre son discours vivant et convaincant

- Développer son enthousiasme en travaillant l'intention du message
- Mises en situation : soigner son entrée en
- Techniques de storytelling
- Se détacher de la volonté de convaincre, développer une vision empathique
- Techniques d'argumentation à l'oral
- Exercices : en binômes, préparer et s'exercer au storytelling
- Enrichissement du plan d'action individuel
- Construire son argumentation
- Pratiquer le storytelling
- Avoir un objectif clair, inviter le public à l'action

### 6) Améliorer ses performances

- Finalisation du plan d'action individuel
- Valoriser ses points forts, oser se dépasser
- Définir ses actions et ses pistes de progression

## LES DATES

---

#### CLASSE À DISTANCE

2025 : 17 avr., 22 mai, 26 juin, 10 juil., 21 août, 22 sept., 03 nov., 01 déc., 15 déc.

#### PARIS

2025 : 17 mars, 10 avr., 15 mai, 19 juin, 03 juil., 07 août, 15 sept., 27 oct., 24 nov., 08 déc.

#### LYON

2025 : 26 juin, 21 août, 22 sept., 01 déc.

#### AIX-EN-PROVENCE

2025 : 26 juin, 22 sept., 01 déc.

#### BORDEAUX

2025 : 26 juin, 22 sept., 01 déc.

#### DIJON

2025 : 26 juin, 22 sept., 15 déc.

#### GRENOBLE

2025 : 26 juin, 22 sept., 15 déc.

#### LILLE

2025 : 24 mars, 26 juin, 22 sept., 01 déc.

#### MONTPELLIER

2025 : 26 juin, 22 sept., 15 déc.

#### ORLÉANS

2025 : 19 juin, 15 sept., 08 déc.

#### NANTES

2025 : 26 juin, 22 sept., 01 déc.

#### RENNES

2025 : 26 juin, 22 sept., 15 déc.

**SOPHIA-ANTIPOLIS**  
2025 : 26 juin, 22 sept., 01 déc.

**STRASBOURG**  
2025 : 26 juin, 22 sept., 01 déc.

**TOULOUSE**  
2025 : 24 mars, 26 juin, 22 sept.,  
01 déc.

**TOURS**  
2025 : 19 juin, 15 sept., 08 déc.

**BRUXELLES**  
2025 : 22 mai, 21 août, 01 déc.

**LUXEMBOURG**  
2025 : 22 mai, 21 août, 01 déc.