

# Prendre la parole et réussir ses interventions en public

Cours Pratique de 2 jours - 14h  
Réf : PUB - Prix 2025 : 1 520 HT

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 l'apprenant 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

## LE PROGRAMME

dernière mise à jour : 02/2025

### 1) Rappels des techniques de base

- Différencier les différents types d'intervention orale (allocution, conférence, exposé et débat)
- Partage d'expériences : échanges sur les succès et les difficultés rencontrés dans la prise de parole en public
- Techniques de gestion du stress
- Adapter son style d'animation et ses attitudes aux différents contextes de prise de parole
- Techniques de respiration
- Exercices pratiques : utilisation des différentes techniques de gestion du trac, exercices de respiration et de projection de voix.
- Gérer son stress et son trac
- Techniques de projection de voix
- Maîtriser les techniques de respiration
- Savoir moduler sa voix

### 2) Vaincre ses appréhensions et son trac

- Réflexions individuelle et collective : analyse des difficultés d'expression rencontrées dans la prise de parole en public
- Renforcer la confiance en soi
- Techniques avancées de gestion du stress
- Mises en situation : gérer son trac dans des situations stressantes
- Optimiser sa gestion du stress
- Techniques de respiration
- Décoder les manifestations physiques du trac

## 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.

## 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.

- Comprendre ses propres attitudes face au trac
- Faire de son trac un allié
- Connaître les techniques de respiration

### 3) Optimiser sa communication non verbale

- Décoder les différentes gestuelles et leurs impacts sur l'auditoire
- Mises en situation : coordonner ses gestes lors de prises de parole en public
- Techniques d'ancrage
- Identifier les bonnes postures à adopter
- Jeux de rôles : prendre la parole dans différentes situations professionnelles
- Connaître les postures à éviter
- Gérer et apprivoiser l'espace

### 4) Apprendre à coordonner l'ensemble des techniques

- Maîtriser les éléments de communication non verbale et para verbale
- Mises en situation : coordonner gestes et voix lors d'une prise de parole
- Techniques de prise de parole
- Assurer la congruence entre le discours et l'attitude
- Jeux de rôles : prendre la parole dans différentes situations professionnelles
- 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

### 5) Préparer son intervention

- Connaître son auditoire
- Exercices pratiques : préparation de notes
- Techniques de préparation mentale et de visualisation
- Mise en situation : prise de parole avec et sans notes
- Prendre ses marques, faire des repérages
- Se préparer mentalement
- Préparer ses notes
- S'entraîner à faire des interventions sans notes

### 6) Improviser une prise de parole

- Mise en situation : prise de parole à l'improviste sur des sujets variés
- Techniques d'improvisation
- Les bonnes attitudes à avoir en cas d'interventions imprévues
- Les bons réflexes à adopter pour une prise de parole improvisée

### 7) Captiver son auditoire

- Connaître les secrets des grands orateurs
- Jeux de rôle : prendre la parole dans différentes situations complexes, avec des éléments perturbateurs
- Techniques avancées de prise de parole
- Réussir son introduction
- Écouter, regarder le public, jouer avec les réactions
- Répondre aux questions agressives, gérer les perturbateurs

### 8) Savoir présenter un invité, un intervenant

- Méthode S.I.C (Sujet, Intérêt, Conférencier)
- Mise en situation : présentation d'un orateur en appliquant la méthode S.I.C.
- Présenter un intervenant en suscitant l'enthousiasme
- Aller à l'essentiel dans sa présentation

# LES DATES

---

## CLASSE À DISTANCE

2025 : 24 avr., 15 mai, 02 juin, 23 juin, 04 août, 01 sept., 29 sept., 13 oct., 03 nov., 17 nov., 01 déc., 15 déc.

## PARIS

2025 : 27 mars, 17 avr., 26 mai, 16 juin, 28 juil., 25 août, 22 sept., 06 oct., 03 nov., 08 déc.

## LYON

2025 : 02 juin, 01 sept., 13 oct., 15 déc.

## AIX-EN-PROVENCE

2025 : 02 juin, 04 août, 29 sept., 15 déc.

## ANGERS

2025 : 02 juin, 01 sept., 15 déc.

## BORDEAUX

2025 : 03 avr., 02 juin, 04 août, 29 sept., 15 déc.

## VALENCE

2025 : 02 juin, 01 sept., 15 déc.

## CLERMONT-FERRAND

2025 : 02 juin, 01 sept., 15 déc.

## DIJON

2025 : 02 juin, 01 sept., 15 déc.

## GRENOBLE

2025 : 02 juin, 01 sept., 15 déc.

## LILLE

2025 : 03 avr., 02 juin, 04 août, 29 sept., 15 déc.

## LIMOGES

2025 : 02 juin, 01 sept., 15 déc.

## MONTPELLIER

2025 : 02 juin, 01 sept., 15 déc.

## NANCY

2025 : 02 juin, 01 sept., 15 déc.

## NIORT

2025 : 02 juin, 01 sept., 15 déc.

## ORLÉANS

2025 : 22 sept., 06 oct.

## REIMS

2025 : 26 mai, 22 sept., 08 déc.

## NANTES

2025 : 02 juin, 04 août, 29 sept., 15 déc.

## RENNES

2025 : 02 juin, 01 sept., 15 déc.

## PAU

2025 : 02 juin, 01 sept., 15 déc.

## BREST

2025 : 02 juin, 01 sept., 15 déc.

## CAEN

2025 : 02 juin, 01 sept., 15 déc.

## MARSEILLE

2025 : 02 juin, 01 sept., 15 déc.

## METZ

2025 : 02 juin, 01 sept., 15 déc.

## MULHOUSE

2025 : 02 juin, 01 sept., 15 déc.

## AVIGNON

2025 : 02 juin, 01 sept., 15 déc.

## SAINT-ÉTIENNE

2025 : 02 juin, 01 sept., 15 déc.

## LE MANS

2025 : 26 mai, 22 sept., 08 déc.

## LAUSANNE

2025 : 02 juin, 04 août, 17 nov.

## ROUEN

2025 : 26 mai, 22 sept., 08 déc.

## SOPHIA-ANTIPOLIS

2025 : 02 juin, 04 août, 29 sept., 15 déc.

## STRASBOURG

2025 : 03 avr., 02 juin, 04 août, 29 sept., 15 déc.

## TOULON

2025 : 02 juin, 01 sept., 15 déc.

## TOULOUSE

2025 : 03 avr., 02 juin, 04 août, 29 sept., 15 déc.

## TOURS

2025 : 22 sept., 06 oct.

## BRUXELLES

2025 : 23 juin, 01 sept., 15 déc.

## GENÈVE

2025 : 02 juin, 04 août, 17 nov.

## LUXEMBOURG

2025 : 16 juin, 01 sept., 15 déc.