

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

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

Prix : 1590 € H.T.

 4,8 / 5

BEST

Blended

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, le participant 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

## Public concerné

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

## Prérequis

Aucun

### 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.

## 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 Renforcer sa communication orale

#### Compétences visées

- Développer son langage verbal et non verbal
- Adapter sa personnalité à son discours
- Pratiquer l'écoute active et la reformulation
- Demander un feedback pour progresser

#### Activités pédagogiques

- Réflexion individuelle : identifier ses croyances limitantes
- Jeux de rôle : mimer un texte puis le dire, créer un personnage
- Mises en situation : entraînement aux techniques d'écoute active et de reformulation
- 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

#### Outils et méthodes

- La règle des 3V d'Albert Mehrabian

### 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.

### ACCESIBILITÉ 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 Développer l'expression de ses émotions

### Compétences visées

- Identifier les parasites dans la communication
- Reconnaître et canaliser ses émotions
- Maîtriser son mental, questionner ses peurs
- Utiliser sa voix pour libérer ses émotions
- Identifier et réagir aux situations de stress

### Activités pédagogiques

- Réflexion individuelle : questionner ses peurs lors d'une prise de parole
- Exercices de respiration abdominale, de relaxation et de cohérence cardiaque
- Enrichissement du plan d'action individuel

### Outils et méthodes

- Techniques de respiration

## 3 Prendre la parole avec efficacité

### Compétences visées

- Développer une posture ouverte, utiliser le regard
- Renforcer ses appuis et ses ancrages
- 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'approprier les techniques des grands orateurs

### Activités pédagogiques

- Exercices : training postural, vocal et comportemental
- Vidéo : écoute et analyse des voix des grands orateurs
- Enrichissement du plan d'action individuel

### Outils et méthodes

- Techniques théâtrales sur la voix, le regard, la gestuelle et la prise d'espace
- Techniques de projection de la voix

## 4 Développer son leadership

### Compétences visées

- S'affirmer et communiquer une image positive
- Inspire confiance auprès de son auditoire en utilisant le "nous"
- Parler avec authenticité en utilisant le "je"
- Construire ensemble par la mise en commun d'informations

### Activités pédagogiques

- Jeux de rôle : interpréter une scène, avec trois minutes pour convaincre
- Exercices : en binôme, s'exercer au langage du "je" et du "nous"
- Enrichissement du plan d'action individuel

### Outils et méthodes

- Techniques d'affirmation de soi

## 5 Rendre son discours vivant et convaincant

### Compétences visées

- Développer son enthousiasme en travaillant l'intention du message
- Se détacher de la volonté de convaincre, développer une vision empathique
- Construire son argumentation
- Pratiquer le storytelling
- Avoir un objectif clair, inviter le public à l'action

### Activités pédagogiques

- Mises en situation : soigner son entrée en
- Exercices : en binômes, préparer et s'exercer au storytelling
- Enrichissement du plan d'action individuel

### Outils et méthodes

- Techniques de storytelling
- Techniques d'argumentation à l'oral

## 6 Améliorer ses performances

### Compétences visées

- Valoriser ses points forts, oser se dépasser
- Définir ses actions et ses pistes de progression

### Activités pédagogiques

- Finalisation du plan d'action individuel

## Parcours certifiants associés

Pour aller plus loin et renforcer votre employabilité, découvrez les parcours certifiants qui contiennent cette formation :

- [Cycle certifiant Manager confirmé - Réf. KMC](#)

## 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 et pendant 1 an.

## 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](#).

## 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 : 19 mars, 19 mars, 1 juin, 1 juin, 23 juil., 31 août, 31 août, 2 nov., 2 nov.

### PARIS LA DÉFENSE

2026 : 19 mars, 1 juin, 23 juil., 31 août, 2 nov.

### LYON

2026 : 19 mars, 1 juin, 31 août, 2 nov.

### AIX-EN-PROVENCE

2026 : 1 juin, 2 nov.

### BORDEAUX

2026 : 1 juin, 2 nov.

### LILLE

2026 : 1 juin, 2 nov.

### NANTES

2026 : 19 mars, 1 juin, 31 août, 2 nov.

### STRASBOURG

2026 : 1 juin, 2 nov.

### TOULOUSE

2026 : 1 juin, 2 nov.