



Réussir ses prises de parole en public

PUBLIC Entre 5 et 10 participants	PRÉREQUIS Aucun prérequis	MODALITÉS 2 à 3 jours sur site 3ème jour conseillé pour renforcer l'ancrage	TARIF Devis sur demande TVA non applicable
---	-------------------------------------	--	---

Peu d'aisance face à un auditoire, discours qui peine à marquer les esprits : la prise de parole en public cristallise ces deux écueils pourtant surmontables. L'éloquence repose sur un savoir-être et des techniques souvent méconnues. Cette formation, à la fois riche et ludique, vise à développer les compétences indispensables à toute prise de parole efficace. Via des techniques et des exercices de rhétorique, les prises de parole gagnent en impact, la pratique devient un plaisir et un formidable outil au service des relations.

Objectifs pédagogiques

- Concevoir et structurer une intervention orale percutante
- Adapter sa posture et sa communication au public
- Apprendre à maîtriser son trac
- Savoir gérer les imprévus

Méthodologie

- Questionnaire de positionnement en amont
- Pédagogie participative (mises en situation, exercices, études de cas), alternance avec des éclairages théoriques

Déroulé

Jour 1 Enjeux et caractéristiques des prises de parole impactantes Autodiagnostic : compétences, difficultés, appréhensions Bases de la rhétorique : techniques pour convaincre, embarquer Maîtriser son trac : techniques physiologiques et cognitives	Jour 2 Structurer son message : techniques et outils Adapter son message à son auditoire Maîtriser son langage corporel Gérer son temps de parole et les imprévus Élaborer son plan d'action personnalisé	Jour 3 Incarnier son message : mise en pratique des acquis des deux premiers jours Feedbacks du groupe Approfondissements et feuille de route
--	---	---

Validation — Exercices, ateliers, mises en situation, études de cas et feedbacks réguliers des acquis. Bilan à chaud, questionnaire d'évaluation, livret pédagogique et attestation de formation.

Délai d'accès — Réponse sous 48h. Mise en place possible dans le mois suivant la demande, sauf cas particulier.

Accessibilité / Handicap — Formations ouvertes à tous, locaux accessibles PMR ; orientation possible vers l'Agefiph.

Contact — Lydia Hirtz · 06 87 73 42 23 · lydiahirtz@loya.fr · www.loya.fr