

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Identifier ses atouts et ses axes de progrès en situation de prise de parole.
- Approfondir les techniques fondamentales de l'expression orale.
- Maîtriser les dimensions non verbales et paraverbales : voix, regard, posture et gestuelle.
- Mieux gérer le trac et gagner en aisance face à un groupe.
- Organiser sa pensée pour construire un discours clair, structuré et convaincant.
- Capter l'attention, valoriser ses messages clés et marquer les esprits.
- Élaborer un plan d'action individuel pour transférer les acquis en situation professionnelle.



1 COMÉDIEN-FORMATEUR



TOUT PUBLIC



PRÉSENTIEL, DISTANCIEL OU MIXTE



À PARTIR DE 1900 EUROS PAR SESSION



10 PARTICIPANTS MAXIMUM



AUCUN PRÉREQUIS N'EST DEMANDÉ POUR PARTICIPER À CETTE FORMATION

MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Saynètes
- Vidéos
- Apports théoriques et pratiques
- Mises en situation
- Echanges interactifs
- Présentation Powerpoint
- Plateforme LMS

Les moyens et supports mobilisés sont employés en fonction des besoins identifiés lors du questionnaire de positionnement.

Nos formateurs sont des experts de la thématique et reconnus dans le métier : consultez leur profil dans notre CVthèque accessible en ligne.

Certification non concernée

CONTENU DE LA FORMATION

AXE 1 – Bilan personnel et fondamentaux

Identifier son profil d'orateur

- Observer des saynètes illustrant les principaux travers de l'orateur et identifier les obstacles à l'oral.
- Se présenter trois minutes face au groupe lors d'une séquence filmée.
- Repérer ses points forts et définir un à trois axes de progrès.
- Comprendre les leviers verbaux, paraverbaux et non verbaux.

AXE 2 – Maîtriser sa communication non verbale

Voix, corps et connexion avec l'auditoire

- Gérer l'appréhension par la respiration, l'ancrage et la détente physique.
- Affirmer et projeter sa voix sans devenir autoritaire.
- Utiliser une gestuelle ouverte qui illustre et renforce le propos. Installer un regard individualisé et coordonner voix, regard, gestes et écoute.

AXE 3 – Organiser son discours

Construire un propos clair et convaincant

- Clarifier son objectif vis-à-vis de l'auditoire et sélectionner ses messages clés.
- Structurer en trois séquences : introduction, développement et conclusion.
- Créer une accroche, illustrer par une image forte et conclure par un appel à l'action.
- Gérer le temps et mettre en valeur les informations essentielles.

AXE 4 – S'entraîner et ancrer les progrès

Mise en situation, analyse et coaching

- Préparer et présenter en deux minutes un sujet libre avec un objectif fort.
- Gérer les perturbations de l'auditoire tout en maintenant son fil conducteur.
- Analyser la prestation avec deux observateurs : attitude et structure du discours.
- Reprendre une séquence avec coaching pour corriger immédiatement les derniers points.
- Évaluation et ancrage
- Évaluation continue par les exercices, le questionnement oral, la vidéo et les feedbacks.
- Quiz final, auto-évaluation et rédaction d'un plan d'action individuel.

ACCOMPAGNEMENT POST FORMATION EN OPTION