 <p>AIDEN conseil</p> <p>Les ressources humaines au service de vos performances</p>	REF RH013 Programme : Prendre la parole en public avec aisance et efficacité	
	Diffusion	Version 002

Public concerné

Toute personne amenée à s'exprimer à l'oral devant un groupe dans un contexte professionnel (réunion, présentation, animation, prise de parole ponctuelle).

Pré requis

Pas de prérequis spécifique

Objectif pédagogique global

Permettre aux participants de préparer et de réaliser une prise de parole en public structurée, claire et impactante, en maîtrisant leur communication verbale et non verbale ainsi que leurs émotions.

Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, le participant sera capable de :

- Structurer une prise de parole en fonction d'un objectif et d'un auditoire
- Utiliser les techniques de communication verbale et non verbale pour renforcer l'impact du message
- Gérer son stress et ses émotions lors d'une prise de parole
- Interagir avec l'auditoire et gérer les situations délicates

Durée et organisation

Durée : 1 jour – 7 heures

Horaires : 9h/12h30 et 13h30/17h

Organisation : Présentiel / Distanciel / Intra / Inter

Taille du groupe : 4 personnes minimum, 10 maximum

Dates : Tous les 2èmes mercredis des mois pairs

Modalités d'organisation

Analyse préalable du besoin :


- Entretien avec le commanditaire
- Questionnaire préalable
- Adaptation des cas pratiques

Positionnement en début de formation

- Questionnaire d'auto-évaluation
- Recueil des attentes
- Sondage interactif

Lieux

Aix en Provence, Venelles, Marseille, Meyrargues

 <p>Les ressources humaines au service de vos performances</p>	REF RH013 Programme : Prendre la parole en public avec aisance et efficacité	
	Diffusion	Version 002

Accessibilité

La formation est accessible aux personnes en situation de handicap. Des adaptations pédagogiques peuvent être mises en place sur demande.

Délai d'accès

Inscription possible jusqu'à 15 jours avant la session (ou selon organisation interne).

Convocation et questionnaire de positionnement envoyés en amont.

Tarifs

Frais pédagogique compris

INTRA : 1400€ HT

INTER : 350€ HT par jour et par stagiaire

Contact : contact@aidenconseil.com

Modalités pédagogiques

- Apports théoriques ciblés
- Mises en situation
- Jeux de rôle
- Analyse de pratiques
- Débriefings collectifs

Moyens techniques

Présentiel : salle équipée, paperboard, supports pédagogiques

Distanciel : plateforme de visioconférence, supports numériques

Modalités d'évaluation

Évaluation en début de formation : questionnaire de positionnement

Évaluation pendant la formation : observation et feedback

Évaluation finale : mise en situation ou quiz


Sanction de la formation

Attestation de formation remise en fin de session.

Moyen d'encadrement (formateur)



Votre intervenante : Elisabeth Wascheul
 24 ans d'expérience en entreprise - 16 ans en tant que consultante formatrice indépendante
 Master en Coaching et stratégie du changement
 Formation de formateur
 Formée à : Analyse Transactionnelle, PNL, MBTI, CNV
 Sophrologue et hypnothérapeute

 <p>AIDEN conseil</p> <p>Les ressources humaines au service de vos performances</p>	REF RH013 Programme : Prendre la parole en public avec aisance et efficacité	
	Diffusion	Version 002

Déroulé / contenu de la formation

Module 1 – Identifier son fonctionnement face à la prise de parole

- Identifier ses contextes de prise de parole
- Repérer ses freins : trac, émotions, croyances
- Comprendre les facteurs de réussite d'une prise de parole
- Analyser ses points forts et axes d'amélioration

Module 2 – Maîtriser les fondamentaux de la communication orale

- Identifier les mécanismes de la communication
- Comprendre l'impact du verbal et du non verbal
- Adapter sa communication à son auditoire
- Développer une posture professionnelle

Module 3 – Gérer son stress et ses émotions

- Identifier les manifestations du trac
- Utiliser des techniques de gestion du stress (respiration, ancrage)
- Mobiliser sa voix et son corps
- Gagner en confiance lors de la prise de parole

Module 4 – Structurer et préparer son intervention

- Définir un objectif clair
- Structurer son message (règle des 3, rythme, introduction/conclusion)
- Adapter son contenu à l'auditoire
- Organiser ses supports et ses notes
- Se préparer efficacement

Module 5 – S'exprimer avec aisance et impact

- Développer la fluidité verbale
- Utiliser la voix (intonation, débit, articulation)
- Maîtriser le langage corporel (regard, posture, gestes)
- Gérer le temps et l'espace

Module 6 – Interagir avec l'auditoire et gérer les situations délicates

- Susciter l'intérêt et l'engagement du public
- Répondre aux questions et aux objections
- Gérer les situations difficiles (critiques, perturbations)
- Adapter sa communication avec assertivité