



Prendre la Parole en Public avec Aisance et Authenticité

Est-ce un art de prendre la parole en public ?

Oui, très certainement puisque comme tout art, prendre la parole en public nécessite de la maîtrise de techniques, et est affaire de pratique et d'entraînement. Sans oublier que la prise de parole en public est également l'occasion de révéler votre talent.

Public

Toute personne qui prend la parole en public (animation de réunions, interventions...).

Effectif

De 4 à 8 participants.

Prérequis

Avoir une pratique de la prise de parole en public.
Avoir une intervention à préparer.

Évaluation

Les acquis seront évalués lors de synthèses régulières et de mises en situations.

Méthodes et moyens pédagogiques

- * Questionnaire pré-formation afin de recueillir les attentes individuelles et d'identifier le profil des participants.
- * Partage d'expériences et échanges de pratiques.
- * Expérimentations, exercices et jeux pédagogiques.
- * Identification d'axes d'amélioration.
- * Apports théoriques et remise d'un support.



Dates, horaires & lieu

1^{er} et 2 avril 2027 de 9 à 17 heures
14 heures

La Filature 26 Avenue W. Churchill 27400 Louviers

Coût

675 € TTC par participant.
Frais de restauration compris
(Exonération de TVA, art 261-4-4 du CGI).

Règlement intérieur de la formation



Objectifs

Gagner en assurance lors de ses prises de parole en public :

- ⇒ Préparer une prise de parole structurée, adaptée à son auditoire et au contexte
- ⇒ Développer sa présence et son impact à l'oral
- ⇒ Apprivoiser le trac et mobiliser ses ressources personnelles
- ⇒ Repérer de bons usages à mettre en place.

Contenu

C'est quoi une prise de parole réussie ?

Construire une intervention percutante

- * Clarifier son objectif : pour qui je prends la parole ? dans quel but ?
- * Organiser son propos : architectures efficaces, idées forces, enchaînements
- * Soigner l'entrée en matière et la chute
- * Concevoir des supports au service du discours, sans en dépendre

Mobiliser corps et voix

- * Posture et gestuelle : trouver l'ancrage sans rigidité
- * Travailler la voix : articulation, volume, rythme
- * Présence et regard : comment "habiter" l'espace

Trouver son style et s'affirmer à l'oral

- * Trucs & astuces pour apprivoiser le trac
- * Identifier ses ressources personnelles et s'appuyer sur ses points forts
- * Oser son propre style

Intervenante

Catherine GUILLEMOT

Cultivatrice de Compétences, Coach, Consultante

Elle accompagne les Hommes et les organisations depuis une dizaine d'années. Son champ d'action est le développement des compétences comportementales et organisationnelles.

Les 5C 4 rue de Louviers - La Croix Saint-Leufroy 27490 CLEF Vallée d'Eure
c.guillemot@les5c.fr . 07 87 86 46 96 Siret 814 650 065 00018
N° déclaration d'activité 23 27 01942 27 auprès de la préfecture de Normandie