



Pour plus d'information, appelez le **01 87 73 29 82**

## Prise de Parole en Public : Surmonter la Peur et Parler avec Aisance et Efficacité

- » 16 heures
- » Parcours mixte (individuel et collectif)
- » Entièrement à distance (télé-présentiel)

Réf. : #142

**1897 € TTC**

### OBJECTIF DE LA FORMATION

À l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de construire une prise de parole claire, efficace et captivante pour le public. Il sera aussi capable de transformer sa peur ou sa nervosité en une énergie positive afin de parler avec confiance, ainsi que d'améliorer son charisme et son professionnalisme. Enfin il sera plus à l'aise et affirmé pour répondre à des questions/objections.

### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Identifier les peurs et appréhensions qui fragilisent son expression orale
- Appliquer des méthodes mentales et corporelles pour accéder à une parole plus inspirée et créative
- Employer des techniques de discours afin de renforcer sa confiance en lui
- Appliquer une stratégie afin de transformer son trac en énergie positive et dynamisante
- Générer des prises de paroles claires et avec plus de fluidité
- Organiser une prise de parole efficace afin d'atteindre ses objectifs
- Produire des prises de parole à la fois plus captivantes, persuasives et mémorables
- Employer un langage paraverbal (voix) et non verbal adapté pour garder l'attention du public et sublimer son message
- Interagir efficacement avec un public afin de se connecter au mieux avec lui
- Adapter ses réponses aux questions du public en restant toujours professionnel

### POINTS FORTS

4 heures de face à face pédagogique en plus des séances collectives pour un accompagnement très personnalisé // Mises en situation // Des structures de prise de parole clés en main // Suivi pédagogique après la formation avec un groupe Facebook privé

## PUBLIC

dirigeants d'entreprise, salariés, demandeur d'emploi, entrepreneurs

## PRÉREQUIS

Aucun prérequis

## TYPE DE PARCOURS

Parcours mixte (individuel et collectif) (6 participants maximum)

## DURÉE DE LA FORMATION ET MODALITÉS D'ORGANISATION

16 heures

4 heures en individuel + 12 heures en groupe + 1 an d'accès à la plateforme Voltaire

## LIEU DE LA FORMATION

Entièrement à distance (télé-présentiel)

## CONTENU

**MODULE 1 : Surmonter la peur et parler avec confiance**

Mise en situation pour cibler pour chaque stagiaire les axes d'amélioration prioritaires

Identifier, comprendre et surmonter les 3 peurs fondamentales

Utiliser la Pyramide de la Confiance en soi

La stratégie en 6 étapes pour transformer son trac en énergie positive

Comment s'entraîner efficacement

**MODULE 2 : Préparer une prise de parole claire et efficace**

Comprendre les fondamentaux de la persuasion en prise de parole

Identifier son public, comprendre ses attentes, adapter son contenu

Définir un objectif avec précision

Des structures ajustables pour ses futures prises de parole (préparées ou spontanées).

Réussir son introduction et sa conclusion

Connexion émotionnelle : la structure en 5 étapes pour réussir ses storytelling

**MODULE 3 : Délivrer son message, déployer son charisme**

Savoir développer son charisme  
Adopter la respiration diaphragmatique  
Placements et déplacements : magnifier sa Présence  
Maîtriser le langage non verbal (énergie, expressions, regards, gestes)  
Optimiser son paraverbal (intonation, volume, rythme, silences...)  
Mise en situations

**MODULE 4 : Renforcer l'engagement du public, gérer ses questions et objections**

Savoir captiver constamment : l'art du hook, du teaser et du cliffhanger  
8 façons d'engager plus profondément le public  
Savoir gérer les différents types de question et objection  
Savoir prévenir et réduire l'existence des objections

**MODULE 5 : Délivrer un discours et savoir donner un feedback constructif**

Comment analyser un discours et produire un feedback  
Mise en situation : discours préparé de chaque stagiaire et feedbacks des autres stagiaires et du formateur.

---

4 heures de face à face pédagogique s'intercalant au mieux pour le stagiaire entre les séances de formation en ligne avec les autres stagiaires (12h). Les séances de formation en ligne ont lieu chaque jeudi soir de 19h à 21h. 2 séances auront une durée de 3 heures.

Cette formation comprend un accès d'un an à Pr

## PROGRAMME DÉTAILLÉ

**MODULE 1 : Surmonter la peur et parler avec confiance**

- Chapitre 1 : Mise en situation pour cibler pour chacun les axes d'amélioration prioritaires
- Chapitre 2 : Identifier et comprendre surmonter les 3 peurs fondamentales
- Chapitre 3: Utiliser la Pyramide de la confiance en soi
- Chapitre 4 : Stratégie en 6 étapes pour transformer son trac en énergie positive
- Chapitre 5 : Comment s'entraîner efficacement

**MODULE 2 : Préparer une prise de parole claire et efficace**

- Chapitre 1 : Comprendre les fondamentaux de la persuasion en prise de parole
- Chapitre 2: Identifier son public, comprendre ses attentes, adapter son contenu
- Chapitre 3 : Définir un objectif avec précision
- Chapitre 4 : Des structures ajustables pour ses futures prises de parole (préparées ou spontanées).
- Chapitre 5 : Réussir son introduction et sa conclusion
- Chapitre 6 : Connexion émotionnelle : la structure en 5 étapes pour réussir ses storytelling

**MODULE 3 : Délivrer son message, déployer son charisme**

- Chapitre 1: Savoir développer son charisme
- Chapitre 2 : Adopter la respiration diaphragmatique
- Chapitre 3 : Placements et déplacements : magnifier sa Présence
- Chapitre 4 : Maîtriser le langage non verbal (énergie, expressions, regards, gestes)
- Chapitre 5 : Optimiser le paraverbal (intonation, volume, rythme, silences...)

**MODULE 4 : Renforcer l'engagement du public, gérer ses objections**

- Chapitre 1 : Savoir captiver constamment : l'art du hook, du teaser et du cliffhanger
- Chapitre 2 : 8 façons d'engager plus profondément le public
- Chapitre 3: Savoir gérer les différents types de question et objection

- Chapitre 4 : Savoir prévenir et réduire l'existence des objections

MODULE 5 : Délivrer un discours et savoir donner un feedback constructif

- Chapitre 1 : Comment analyser un discours et produire un feedback

- Chapitre 2 : Discours de chaque stagiaire et feedbacks des autres stagiaires et du formateur.

En complément, deux modules à suivre en totale autonomie sur la plateforme Voltaire :

- Module Orthographe (parcours auto-adaptatif)

- Module Expression (vocabulaire, syntaxe, ponctuation)

## MOYENS ET MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Alternance de théorie, mises en situation et exercices pratiques

## MODALITÉS D'ÉVALUATION

QCM à l'issue de la formation (10 minutes)

## MOYENS TECHNIQUES

Logiciel de visio-conférence

## TARIF

1897 € TTC

## DATES

Pour connaître les dates de sessions, veuillez prendre directement contact avec le formateur, Frédéric Chaze (contact@fredericchaze.com / +33618965502).

## DÉLAI D'ACCÈS

Les inscriptions doivent être réalisées au moins 15 jours calendaires avant le début de la formation.

## ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Les personnes en situation de handicap souhaitant suivre cette formation sont invitées à nous contacter directement,

afin d'étudier ensemble les possibilités de suivre la formation.

## PROFIL DU FORMATEUR

**Nom du formateur :** Frédéric Chaze

Frédéric Chaze est formateur, coach et conférencier de la prise de parole en public. Il est le fondateur de l'Académie des Speakers transformationnel.

Il a d'abord pratiqué, chaque jour, pendant plus de 14 ans, la prise de parole en public : comme professeur d'Histoire-Géographie, en collège et en lycée, il a appris au fil des années à capter l'attention des publics parfois les plus difficiles, à développer ses stratégies pour les garder captivés et faire face aux multiples questions et objections. Il a aussi appris à dépasser ses propres peurs, doutes et difficultés, celle d'un adolescent et jeune adulte qui se considérait alors comme "timide".

Il organise depuis plusieurs années des concours d'Eloquence, des ateliers et formations. Il a suivi de nombreuses formations pour enrichir sa pratique et a été membre, mentor et vice-président d'un club Toastmaster International, association spécialisée dans la Prise de parole et le Leadership. Cela lui a permis de mettre en place un programme unique et une Académie dédiée à la prise de parole en public. Il est aussi conférencier.

Son objectif principal est de permettre à des personnes de surmonter leur peur/nervosité pour pouvoir parler avec inspiration, clarté et efficacité afin qu'elles puissent révéler tout leur potentiel et atteindre leurs objectifs.

Il intervient pour les particuliers et les entreprises.

## CONTACT

Pour les questions concernant le programme, les modalités pédagogiques, les modalités d'organisation et les dates de sessions, veuillez prendre directement contact avec le formateur, Frédéric Chaze ([contact@fredericchaze.com](mailto:contact@fredericchaze.com) / +33618965502).

Pour toutes autres questions (financement, modalités d'inscription, certification, ...), contactez l'organisme de formation à [contact@fopp.fr](mailto:contact@fopp.fr) ou au +33187732982.

*Fiche mise à jour le 22/09/2021*