

Cette offre est archivée



[Inscription ici](#) | Pour plus d'information, appelez le **01 87 73 29 82**

## Les Bases de la Prise de Parole en Public

- » 14 heures
- » Parcours collectif
- » En présentiel

Réf. : #195

**1575 € TTC**

### OBJECTIF DE LA FORMATION

À l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de prendre la parole en public et dans des contextes professionnels interpersonnels avec clarté, aisance, charisme et davantage de professionnalisme.

### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- connaître les fondamentaux de la communication non-verbale et para-verbale (regard, posture, gestuelle, voix, déplacements dans l'espace)
- préparer une prise de parole en public efficacement
- structurer ses prises de parole en fonction de ses objectifs (inspirer, convaincre, faire passer à l'action...)
- connaître les ressorts de l'improvisation et de l'argumentation à l'oral
- d'utiliser une routine de gestion du stress avant de prendre la parole en public
- prendre la parole en public à plusieurs reprises devant une vraie audience

### POINTS FORTS

Les point forts de cette formation sont l'expérience INTENSIVE et IMMERSIVE de 2 JOURS en PETIT GROUPE (8 pers.) avec un PROGRAMME COMPLET de 14H de formation conçu pour enseigner toutes les BASES de la prise de parole en public.

### PUBLIC

Cette formation s'adresse à toute personne qui souhaite acquérir toutes les BASES en prise de parole en public pour développer plus de CONFIANCE et d'AISSANCE à l'oral.

## PRÉREQUIS

Aucun prérequis

## TYPE DE PARCOURS

Parcours collectif (8 participants maximum)

## DURÉE DE LA FORMATION ET MODALITÉS D'ORGANISATION

14 heures

Deux journées consécutives de 7 heures (10h00 - 18h00)

## LIEU DE LA FORMATION

10 RUE du Laos, 75015 PARIS

## CONTENU

Prendre la parole en public est un enjeu auquel nous sommes tous confrontés quel que soit notre domaine d'activité.

Que ce soit pour transmettre une idée, parler en réunion, faire une présentation devant un petit groupe ou une audience : lorsque nous rencontrons des difficultés pour communiquer nos idées, à cause du stress, du manque de structure ou de vocabulaire, nous nous retrouvons diminués, dévalorisés et incompris.

Pire encore : lorsque nous savons que nous aurons une prise de parole en public à faire, nous angoissons parfois des semaines avant le jour J.

Au cours de cette formation :

Vous apprendrez des techniques de gestion du stress et de préparation mentale avec une coach en prise de parole spécialisée dans la confiance en soi.

Vous utiliserez les outils pour préparer et structurer efficacement des prises de parole pour convaincre, inspirer et faire passer votre public à l'action.

Vous comprendrez l'importance de la communication non-verbale en prise de parole en public pour acquérir la posture de l'orateur.ice.

Vous saurez prendre la parole dans des contextes improvisés en travaillant votre créativité et votre répartie.

Vous apprendrez les ressorts de l'argumentation pour développer vos idées et convaincre lors de débats.

Enfin, vous aurez l'occasion de pratiquer en conditions réelles devant une vraie audience lors des séances de formation en groupe dans une ambiance bienveillante et encourageante.

Grâce à cette expérience, vous gagnerez confiance en vous dans votre capacité à vous exprimer avec aisance devant un public.

## PROGRAMME DÉTAILLÉ

MODULE 1 : Les fondamentaux du langage corporel

- Chapitre 1 : Le regard
- Chapitre 2 : La posture, la gestuelle et le mouvement
- Chapitre 3 : La voix

MODULE 2 : Préparer et structurer ses prises de parole

- Chapitre 1 : Préparer efficacement sa prise de parole en définissant sa stratégie de communication
- Chapitre 2 : La structure narrative du plaidoyer
- Chapitre 3 : La structure narrative de l'histoire (storytelling)
- Chapitre 4 : La structure narrative de la vente

MODULE 3 : Prendre la parole dans l'interaction

- Chapitre 1 : Les principes de l'improvisation
- Chapitre 2 : Les techniques d'argumentation
- Chapitre 3 : Jouer son rôle : de la personne privée à la personne publique

MODULE 4 : La gestion du stress en prise de parole en public

- Chapitre 1 : La préparation mentale
- Chapitre 2 : Les techniques de sophrologie (respiration)
- Chapitre 3 : La routine de l'orateur.ice

## 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

Salle de formation

## TARIF

1575 € TTC

## DATES

Pour connaître les dates de sessions, veuillez prendre directement contact avec la formatrice, Agathe Chapalain (contact@admaioracommunity.com / +33768552797).

## COMPTE PERSONNEL DE FORMATION (CPF)

Cette formation est éligible au CPF.

[Accéder à la fiche sur MonCompteFormation](#)

## CERTIFICATION PROFESSIONNELLE

Cette formation permet de préparer la certification **Améliorer votre capacité à communiquer et à convaincre** (GONOGO).

**Attention, dans le cadre d'un financement CPF ou Pôle Emploi, la présentation à l'examen de certification à l'issue de la formation est obligatoire (sans obligation de résultat).**

L'examen se déroule en ligne (1 heure).

[À propos de la certification](#)

## 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 DE LA FORMATRICE

**Nom de la formatrice** : Agathe Chapalain

Agathe Chapalain est diplômée de Sciences Po Paris et de l'Ecole de l'Art Oratoire où elle s'est formée en prise de parole en public. Présidente de l'Association de Démocratisation de l'Art Oratoire, elle a formé bénévolement plusieurs centaines de jeunes issus de milieux défavorisés à la prise de parole pour les préparer à des entretiens d'embauche et leur donner confiance en eux. Elle a fondé son entreprise de formation Ad Maiora et intervient pour les particuliers, pour des organismes de formation et des 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 la formatrice, Agathe Chapalain (contact@admaioracommunity.com / +33768552797).

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

