

# Réussir sa prise de parole

Présentiel

**Prérequis :** Une forte volonté de s'impliquer personnellement dans cette formation pour en tirer les meilleurs bénéfices



## Public visé

Cette formation s'adresse aux managers, chefs de projets, cadres ayant à s'exprimer devant un public (gestion d'entretiens professionnels, présentation de projets, animation de séminaires, etc.) ainsi qu'aux professionnels et particuliers désirant augmenter leur présence et leur impact à l'oral. Egalement toute personne qui souhaite initier cette démarche à titre personnelle.



## Objectifs de la formation

### Les bases de la communication impactante

- Travail sur la voix.
- Maîtrise des gestes.
- Respiration.
- Pauses stratégiques pour renforcer les messages clés.

### Gestion du stress et du trac

- Surmonter le trac : exercices pratiques de relaxation.
- Transformer l'anxiété en levier d'énergie positive.

### Organisation et gestion du temps

- Structurer son discours : introduction, développement, conclusion.
- Gérer le temps d'intervention : respecter les durées prévues, aller à l'essentiel.

### Interaction avec l'audience

- Décoder les signaux et ajuster son discours.
- Répondre aux attentes et réagir en temps réel.
- Gérer les objections : anticiper, répondre avec assurance et clarté.

### Affirmation personnelle

- Travail sur la posture et le mental.
- Instaurer une autorité naturelle.
- Créer de l'impact : marquer les esprits avec des messages puissants.



## Durée

3 jours, soit 21 heures.



## Certificat visé

Aucun



## Modalités pédagogiques

Présentiel d'une durée de 21 heures :  
Alternance entre exposés théoriques et cas pratiques en sous-groupes et/ou en grand groupe.  
Échanges réguliers avec le formateur.



## Modalités d'évaluation et de suivi

**Le bilan de positionnement :** permet au candidat d'auto-évaluer une partie des compétences attendues dans le référentiel de certification en début de parcours.

**Les exercices pratiques :** se déroulent sous forme de trinôme en sous-groupe, en binôme ou seul en grand groupe. Elle permet au candidat de concevoir et formaliser l'accompagnement adapté à la problématique amenée par l'un des membres du trinômes et de le dérouler au cours de l'exercice pratique et recevoir un retour d'expérience.

**Le suivi pédagogique :** le formateur intervenant sur le cycle de formation supervise les exercices en sous-groupe afin de proposer des axes d'amélioration.



## Informations sur l'accessibilité

Dans notre centre, tout est fait pour que vous puissiez profiter des meilleures conditions d'apprentissage : accueil et disponibilité de l'équipe administrative et pédagogique, locaux accessibles à différents types de handicaps, déjeuner possible sur place, Wifi à disposition...). La taille des supports pédagogiques peut être modifiée, et ils peuvent également être adressés sous format électronique. L'IFPNL fera en sorte que toutes les conditions soient réunies afin que votre formation se passe au mieux.



## Conditions d'accès

L'inscription est traitée sur demande, il est conseillé de prévoir 45 jours avant le démarrage de la formation pour vous garantir une place.