FICHE TECHNIQUE DE FORMATION

Formation – Gagner en impact dans sa prise de parole en public

Dernière màj 10/12/2025

Gagner en impact dans sa prise de parole en public

Taux de satisfaction : 9/10 – Taux d'abandon : 0%

Taux de réussite au regard de l'atteinte des aptitudes et compétences attendus : 100 %

Conditions de la formation

- **Durée** : 1 jour
- **Format** : présentiel
- **Effectif du groupe** : jusqu'à 12 personnes
- **Prix** : à partir de 1500 € HT / jour
- **Délai d'accès** : 1 à 2 mois après la signature du devis

Introduction de la formation

Parce que prendre la parole peut être aussi enthousiasmant qu'intimidant, cette formation propose d'explorer ses freins, de renforcer ses ressources et d'acquérir des techniques concrètes pour parler en public avec plus de sérénité, de maîtrise et d'impact.

Public concerné

Cette formation s'adresse à tout public, du secteur privé ou public, en activité professionnelle de préférence.

AUCUN PRÉREQUIS N'EST NÉCESSAIRE, cependant, un questionnaire de positionnement des attentes, compétences et aptitudes à l'entrée ainsi qu'à la sortie de la formation sera systématiquement proposé aux stagiaires.

Objectifs pédagogiques et aptitudes

A l'issue du programme, les participants seront en mesure de :

1. Identifier leurs freins, peurs et difficultés liés à la prise de parole.
2. Apprivoiser leur outil vocal : respiration, posture, débit, modulation, silences.
3. Préparer une intervention efficace en clarifiant objectifs, message et structure.
4. Adapter leur discours au public et au contexte (présentiel / visio).

5. Gérer le trac et les signaux d'inconfort grâce à des techniques de centrage et de respiration.
6. Renforcer leur impact par la voix, le regard, la présence et la gestion du rythme.
7. Répondre aux questions, objections et imprévus de manière professionnelle et constructive.

Contenu de la formation

Temps clé	Objectifs	Contenus principaux	Compétences à l'issue	Outils
Accueil et introduction	Accueillir les participants, présenter le formateur et énoncer le déroulé de la formation	● Présentation du formateur ● Programme et déroulé de la formation ● Recueil des attentes	Informations, échange	Support Brainstorming
1. Se positionner & identifier ses freins	- Auto-évaluer son niveau d'aisance - Identifier les freins, peurs et croyances - Comprendre ses réactions émotionnelles	- Sondages 0–10 - Peurs courantes (jugement, oubli, contestation…) - Manifestations du trac - Analyse meilleur/pire souvenir	- Conscience de ses freins - Capacité à analyser ses réactions - Début de prise de recul	Sondages interactifs, questions guidées, échanges
2. Apprivoiser sa voix	- Comprendre le fonctionnement de l'appareil vocal - Travailler respiration, débit, articulation - Utiliser les silences	- Appareil respiratoire / cordes vocales / résonateurs - Respiration thoracique vs abdominale - Débit, modulation, ponctuation - Silences et rythme	- Amélioration du souffle - Utilisation maîtrisée de la voix - Gestion du rythme	Exercices vocaux, respiration, grimaces, lecture à voix haute
3. Préparer une	- Clarifier intention,	- Checklist : Quoi ? Qui ? Comment ? Combien ?	- Capacité à structurer un	Grilles de préparation, modèles de

intervention efficace	message & objectifs - Construire et structurer une intervention solide	- Objectif principal & secondaires - Structuration du discours	message clair et utile	questionnement
4. Accrocher & maintenir l'attention	- Transformer un message en discours impactant - Comprendre le rôle du visuel, du rythme, de la modulation	- Les 4 ingrédients d'un discours percutant : visuel, rythmé, ludique, écrit - Métaphores, phrases clés, supports visuels - Gestion du temps et des séquences	- Mobilisation de techniques d'attention du public - Amélioration du storytelling	Exemples projetés, métaphores, supports visuels
5. Gérer questions, impros & objections	- Répondre avec sérénité - Gérer contestations & imprévus	- Techniques : retourner la question, relayer au groupe, différer, dire "je ne sais pas", "oui et…" - Posture d'ouverture	- Capacité à gérer interactions & objections	Fiches d'aide, techniques de reformulation
6. Gérer le trac & le stress	- Comprendre les manifestations physiques - Développer ses antidotes	- Respiration en carré - Cohérence cardiaque - Anticipation positive - Renforcement & ancrage positif	- Régulation émotionnelle - Meilleure gestion du trac	Techniques de respiration, visualisation
7.Ancrage corporel & présence	- Stabiliser posture & regard - Doser déplacements & énergie	- Position debout / assise - Regard, sourire, verticalité - Gestion des parasitages	- Présence renforcée - Déplacements maîtrisés	Exercices posturaux, ancrage
8. Se préparer mentalement & s'auto-évaluer	- Identifier ses points forts et axes d'amélioration - Ancrer les apprentissages	- Rituels pré-intervention - Règle des 3C (Clair – Concis – Convaincant) - Auto-débrief	- Auto-analyse - Progression continue	Fiches d'auto-évaluation, rituels

Moyens pédagogiques

FICHE TECHNIQUE DE FORMATION

Formation – Gagner en impact dans sa prise de parole en public

Dernière màj 10/12/2025

Le module s'appuie sur une pédagogie active et participative reposant sur :

1. Apports théoriques structurés et illustrés
   - Fonctionnement vocal et respiratoire
   - Mécanismes du trac
   - Construction d'un discours impactant
   - Rythme, visuel, modulation, silences
2. Activités participatives
   - Sondages de positionnement
   - Partage de souvenirs / expériences de prise de parole
   - Exercices en groupe et en sous-groupes
3. Exercices pratiques et corporels
   - Respiration ventrale
   - Cohérence cardiaque
   - Travail du souffle
   - Modulation vocale
   - Ancrage corporel
4. Outils concrets et immédiatement utilisables
   - Checklist de préparation d'intervention
   - Outils de gestion du trac
   - Techniques de réponse aux objections
   - Règle des 3C
   - Rituels pré-intervention
5. Approche expérientielle
   - Alternance théorie / pratique
   - Mise en application directe
   - Auto-évaluation & engagement individuel

Moyens techniques

Cette formation est réalisée en présentiel devant les stagiaires. Elle nécessite un vidéoprojecteur et un écran, un paperboard et des feutres et une salle assez grande pour 12 personnes.

Évaluation des acquis

Les acquis de la formation sont évalués par des mises en situation pratiques au sein de l'organisme (entreprise ou service public). Les acquis de la formation seront également évalués par un questionnaire de validation des acquis systématiquement envoyé aux stagiaires en sortie de formation.

Accessibilité

En cas de signalement d'une personne en situation de handicap, l'entreprise et la personne sont orientés vers notre référente handicap.
Contact de la référente handicap : Candice WOJAK (06 78 005 03 84 / c.wojak@relyance.fr).
Elle a suivi la formation "Référent Handicap" le 07/02/2024 avec l'organisme TH Conseil.
Notre référente handicap, selon le type de handicap, s'orientera vers l'interlocuteur de l'organisme concerné afin d'adapter les conditions d'accueil et les accès en termes de locaux, et d'adaptation des moyens de la prestation.
En cas d'exécution dans les locaux de l'entreprise demandeuse, les conditions d'accès applicables sont celles de l'entreprise, au même titre que son règlement intérieur.