

Les bases de la prise de parole en public

Entraînement à l'expression orale et à la gestion du trac

 Présentiel ou en classe à distance



2 jours (14 h)

Prix inter : 1.590,00 € HT

Réf.: G5933

Cette formation est conçue pour : tous ceux qui sont "gênés" pour s'exprimer face à un groupe en présentiel ou à distance ; tous ceux qui n'ont jamais bénéficié d'un regard sincère et professionnel pour se situer par rapport à leurs atouts et points faibles à l'oral ; tous ceux qui n'ont jamais eu l'occasion de s'entraîner à prendre la parole devant un groupe.

A qui s'adresse cette formation ?



Pour qui

- Toute personne souhaitant développer son impact à l'oral et devant un groupe



Prérequis

- Aucun.

Programme

Avant la session

- Une vidéo : "Au secours le TRAC me traque !"
- Un autodiagnostic pour repérer mes pratiques actuelles, un premier outil pour bien démarrer une présentation à l'oral

En présentiel / A distance

1 - Faire le check-up individuel de son style de communicant

- Où en êtes-vous à l'oral ?
- Quels sont vos points forts ?
- Que devez-vous travailler ?
- Conseils personnalisés
- Mise en situation

Diagnostic personnalisé de sa communication à l'oral

Atelier pratique : "Trac : mode d'emploi"

2 - Se préparer sur tous les fronts

- La préparation : 80% du succès ou comment mettre toutes les chances de son côté ?
- "Parler c'est un sport" : se préparer physiquement pour transformer l'énergie du trac
- Se mobiliser mentalement

- Comprendre et s'adapter à son public

Mise en situation

Réussir son "entrée en scène"

3 - Les clés pour réussir à l'oral

- Les plus qui font la différence dans le corps : voix ; regard ; posture ; et dans le verbe
- L'art de l'accroche
- Réaliser et utiliser des notes "utiles"
- Improviser sans en avoir l'air : les plans "futés" pour conquérir l'auditoire

Mise en situation

Entraînement avec les outils de l'acteur

4 - S'entraîner activement

- Réussir à prendre toute sa place face au groupe
- Présenter un exposé simple
- Improviser sans perdre ses moyens

Mise en situation

Mise en pratique des outils pour améliorer le fond et la forme de ses interventions à l'oral

Après la session

- Un programme de renforcement : "Se préparer à entrer en scène"
- Deux vidéos : "Différents plans pour structurer un exposé" et "Créer un support visuel impactant"



Les objectifs de la formation

- Posséder les "incontournables" de la prise de parole face à un groupe, en présentiel ou à distance
- Apprivoiser le trac
- Parler sans lire ses notes
- Développer son impact devant un groupe
- S'adapter à son auditoire



Evaluation

- Évaluation des compétences acquises via un questionnaire en ligne intégrant des mises en situation.



Les points forts de la formation

- Lors du rendez-vous collectif en salle, je bénéficie de l'expérience et des feedbacks du comédien qui anime la session.
- Avec le groupe, tout au long de la formation, je m'entraîne et améliore ma préparation à la prise de parole, tant sur "le fond" que sur "la forme".
- 4REAL© est un parcours mixte, alliant le meilleur du présentiel et du digital, individualisable, axé sur la transposition en situation de travail pour plus d'efficacité.

- Une formation très opérationnelle.
- Évaluation des compétences acquises via un questionnaire en ligne intégrant des mises en situation.
- La qualité d'un programme de formation développé par Cegos (© Copyright Cegos).



Dates et villes 2026 - Référence G5933



Dernières places disponibles



Session garantie

Paris

du 8 janv. au 9 janv.	du 12 mai au 13 mai	du 17 sept. au 18 sept.
du 19 janv. au 20 janv.	du 21 mai au 22 mai	du 24 sept. au 25 sept.
du 5 févr. au 6 févr.	du 28 mai au 29 mai	du 1 oct. au 2 oct.
du 12 févr. au 13 févr.	du 1 juin au 2 juin	du 8 oct. au 9 oct.
du 19 févr. au 20 févr.	du 8 juin au 9 juin	du 15 oct. au 16 oct.
du 26 févr. au 27 févr.	du 11 juin au 12 juin	du 22 oct. au 23 oct.
du 2 mars au 3 mars	du 15 juin au 16 juin	du 29 oct. au 30 oct.
du 9 mars au 10 mars	du 22 juin au 23 juin	du 5 nov. au 6 nov.
du 16 mars au 17 mars	du 25 juin au 26 juin	du 9 nov. au 10 nov.
du 23 mars au 24 mars	du 29 juin au 30 juin	du 19 nov. au 20 nov.
du 2 avr. au 3 avr.	du 9 juil. au 10 juil.	du 26 nov. au 27 nov.
du 9 avr. au 10 avr.	du 15 juil. au 16 juil.	du 3 déc. au 4 déc.
du 16 avr. au 17 avr.	du 23 juil. au 24 juil.	du 7 déc. au 8 déc.
du 23 avr. au 24 avr.	du 17 août au 18 août	du 10 déc. au 11 déc.
du 27 avr. au 28 avr.	du 1 sept. au 2 sept.	du 14 déc. au 15 déc.
du 29 avr. au 30 avr.	du 7 sept. au 8 sept.	du 17 déc. au 18 déc.
du 6 mai au 7 mai	du 10 sept. au 11 sept.	

A distance

du 15 janv. au 16 janv.	du 21 mai au 22 mai	du 8 oct. au 9 oct.
du 26 janv. au 27 janv.	du 8 juin au 9 juin	du 26 oct. au 27 oct.
du 19 févr. au 20 févr.	du 22 juin au 23 juin	du 9 nov. au 10 nov.
du 9 mars au 10 mars	du 30 juil. au 31 juil.	du 26 nov. au 27 nov.
du 23 mars au 24 mars	du 6 août au 7 août	du 7 déc. au 8 déc.
du 9 avr. au 10 avr.	du 31 août au 1 sept.	du 14 déc. au 15 déc.
du 27 avr. au 28 avr.	du 7 sept. au 8 sept.	
du 12 mai au 13 mai	du 24 sept. au 25 sept.	

Lyon

du 29 janv. au 30 janv.	du 15 juin au 16 juin	du 22 oct. au 23 oct.
-------------------------	-----------------------	-----------------------

du 23 mars au 24 mars
du 16 avr. au 17 avr.
du 11 mai au 12 mai

du 15 juil. au 16 juil.
du 24 août au 25 août
du 21 sept. au 22 sept.

du 12 nov. au 13 nov.
du 10 déc. au 11 déc.

Nantes

du 2 févr. au 3 févr.
du 27 avr. au 28 avr.
du 11 juin au 12 juin

du 15 juil. au 16 juil.
du 3 sept. au 4 sept.
du 9 nov. au 10 nov.

du 3 déc. au 4 déc.

Toulouse

du 5 févr. au 6 févr.
du 7 avr. au 8 avr.
du 1 juin au 2 juin

du 15 juil. au 16 juil.
du 28 sept. au 29 sept.
du 9 nov. au 10 nov.

du 10 déc. au 11 déc.

Lille

du 5 mars au 6 mars
du 11 mai au 12 mai

du 15 juil. au 16 juil.
du 1 oct. au 2 oct.

du 12 nov. au 13 nov.
du 14 déc. au 15 déc.

Grenoble

du 9 mars au 10 mars

du 8 juin au 9 juin

du 1 oct. au 2 oct.

Rennes

du 26 mars au 27 mars
du 11 mai au 12 mai

du 25 juin au 26 juin
du 17 sept. au 18 sept.

du 8 oct. au 9 oct.
du 9 nov. au 10 nov.

Strasbourg

du 26 mars au 27 mars

du 22 juin au 23 juin

du 12 nov. au 13 nov.

Marseille

du 30 mars au 31 mars

du 29 juin au 30 juin

du 5 oct. au 6 oct.

Montpellier

du 7 avr. au 8 avr.

du 24 sept. au 25 sept.

du 7 déc. au 8 déc.

Angers

du 27 avr. au 28 avr.

du 14 sept. au 15 sept.

du 3 déc. au 4 déc.

Metz

du 27 avr. au 28 avr.

du 15 juil. au 16 juil.

du 15 oct. au 16 oct.

Tours

du 27 avr. au 28 avr.

du 12 oct. au 13 oct.

du 15 juil. au 16 juil.

du 7 déc. au 8 déc.

Aix-en-Provence

du 29 avr. au 30 avr.

du 1 oct. au 2 oct.

du 15 juil. au 16 juil.

du 3 déc. au 4 déc.

Bordeaux

du 29 avr. au 30 avr.
du 1 juin au 2 juin

du 12 oct. au 13 oct.
du 3 déc. au 4 déc.

Saint-Etienne

du 29 avr. au 30 avr.

du 7 sept. au 8 sept.

du 14 déc. au 15 déc.

Sophia Antipolis

du 29 avr. au 30 avr.

du 21 sept. au 22 sept.

du 14 déc. au 15 déc.

Nancy

du 11 mai au 12 mai

du 28 sept. au 29 sept.

du 9 nov. au 10 nov.

Rouen

du 12 mai au 13 mai

du 3 sept. au 4 sept.

du 9 nov. au 10 nov.

Toulon

du 12 mai au 13 mai

du 10 sept. au 11 sept.

du 9 nov. au 10 nov.