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)
+ activité à distance

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 ?

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

- Aucun.

Programme

Avant

- 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

Pendant

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

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

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

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

Après

- 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).
- 100% des participants à cette formation se sont déclarés satisfaits ou très satisfaits au cours des 12 derniers mois.

Evaluation

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

Dates et villes 2027 - Référence G5933

Dernières places disponibles Session garantie

Paris

du 18 janv. au 19 janv.	du 14 juin au 15 juin	du 30 sept. au 1 oct.
du 16 févr. au 17 févr.	du 22 juin au 23 juin	du 5 oct. au 6 oct.
du 4 mars au 5 mars	du 28 juin au 29 juin	du 14 oct. au 15 oct.
du 17 mars au 18 mars	du 5 juil. au 6 juil.	du 19 oct. au 20 oct.
du 8 avr. au 9 avr.	du 12 juil. au 13 juil.	du 4 nov. au 5 nov.
du 19 avr. au 20 avr.	du 22 juil. au 23 juil.	du 18 nov. au 19 nov.
du 29 avr. au 30 avr.	du 26 août au 27 août	du 29 nov. au 30 nov.
du 13 mai au 14 mai	du 6 sept. au 7 sept.	du 6 déc. au 7 déc.
du 27 mai au 28 mai	du 13 sept. au 14 sept.	du 13 déc. au 14 déc.
du 31 mai au 1 juin	du 20 sept. au 21 sept.	du 16 déc. au 17 déc.
du 8 juin au 9 juin	du 27 sept. au 28 sept.	

A distance

du 25 janv. au 26 janv.	du 15 juil. au 16 juil.	du 4 nov. au 5 nov.
du 22 févr. au 23 févr.	du 5 août au 6 août	du 25 nov. au 26 nov.
du 22 mars au 23 mars	du 2 sept. au 3 sept.	du 9 déc. au 10 déc.
du 22 avr. au 23 avr.	du 27 sept. au 28 sept.	du 13 déc. au 14 déc.
du 18 mai au 19 mai	du 14 oct. au 15 oct.	
du 15 juin au 16 juin	du 21 oct. au 22 oct.	

Lyon

du 25 janv. au 26 janv.	du 17 juin au 18 juin	du 25 oct. au 26 oct.
du 15 févr. au 16 févr.	du 21 juin au 22 juin	du 15 nov. au 16 nov.
du 18 mars au 19 mars	du 19 juil. au 20 juil.	du 29 nov. au 30 nov.
du 22 avr. au 23 avr.	du 26 août au 27 août	du 6 déc. au 7 déc.
du 18 mai au 19 mai	du 9 sept. au 10 sept.	

Nantes

du 11 mars au 12 mars	du 30 sept. au 1 oct.
du 10 mai au 11 mai	du 22 nov. au 23 nov.

Aix-en-Provence

du 30 mars au 31 mars	du 28 juin au 29 juin	du 25 nov. au 26 nov.

Angers

du 5 avr. au 6 avr.	du 30 sept. au 1 oct.

Rouen

du 6 avr. au 7 avr.	du 4 oct. au 5 oct.

Rennes

du 7 avr. au 8 avr.	du 11 oct. au 12 oct.
du 1 juin au 2 juin	du 6 déc. au 7 déc.

Marseille

du 8 avr. au 9 avr.	du 20 sept. au 21 sept.	du 8 déc. au 9 déc.

Bordeaux

du 26 avr. au 27 avr.	du 13 sept. au 14 sept.
du 23 juin au 24 juin	du 15 nov. au 16 nov.

Toulouse

du 29 avr. au 30 avr.	du 11 oct. au 12 oct.
du 6 juil. au 7 juil.	du 7 déc. au 8 déc.

Montpellier

du 24 mai au 25 mai	du 6 sept. au 7 sept.	du 18 oct. au 19 oct.

Strasbourg

du 31 mai au 1 juin	du 27 sept. au 28 sept.	du 29 nov. au 30 nov.

Grenoble

du 8 juin au 9 juin	du 6 déc. au 7 déc.

Saint-Etienne

du 14 juin au 15 juin	du 12 oct. au 13 oct.

Lille

du 16 juin au 17 juin	du 22 sept. au 23 sept.	du 17 nov. au 18 nov.

Tours

du 6 sept. au 7 sept.	du 9 nov. au 10 nov.