



## S'exprimer à l'oral

**Public concerné :**

Toute personne amenée à faire des prises de parole en public

*Si vous êtes concerné par un handicap,  
Merci de me contacter.*

**Prérequis :**

Aucun

**Modalité :**

Présentiel

**Durée :**

2 jours (14 heures)  
Horaires à définir

**Tarif :**

1900,00TTC

**Lieu de formation :**

A déterminer

**Délai d'accès :**

A déterminer

**Profil intervenant :**

Spécialisé en communication  
Formateur – Consultante certifiée  
Expert ICPF et PSI  
Sophrologue - Hypnothérapeute

**OBJECTIF PEDAGOGIQUE GENERAL**

S'exprimer avec aisance sur un sujet face à un public

**OBJECTIFS PEDAGOGIQUES**

A l'issue de la formation, le participant sera capable de :

- Communiquer sur un thème face à un auditoire
- Utiliser des techniques de prise de parole pour faire passer son message
- Gérer son stress et son trac avant et pendant la prise de parole

**PROGRAMME**

- Utiliser ses ressources personnelles : son corps, sa voix, sa présence
- Articuler avec aisance
- Préparer l'introduction de son discours
- Construire des phrases dynamiques
- Maîtriser son temps de parole
- Rassembler et synthétiser le fond de l'intervention
- Stratégies pour désamorcer son trac et son stress
- Maintenir le contact avec l'auditoire
- Convaincre par ses propos
- Cadrer les comportements déstabilisants des auditeurs : l'affirmation de soi, la formulation des limites
- Repérer son seuil de tolérance face aux provocations
- Prendre en compte les réactions de l'auditoire
- Trouver son style d'orateur

**MODALITES PEDAGOGIQUES ET MOYENS MATERIELS**

Ce module s'appuie sur le principe de la formation –Action

- Jeux de rôles et mises en situations sur des cas concrets, test d'auto-évaluation, exercices pratiques, complétés par des exemples concrets et des apports théoriques.
- Séances de relaxation dynamique pour favoriser la respiration abdominale et la maîtrise de soi.

**MODALITES D'EVALUATION ET DE VALIDATION**

- Quizz de connaissances
- A l'issue de la journée de formation, une évaluation est assurée par un questionnaire individuel
- Une attestation de présence est délivrée à l'issue de la formation
- Un suivi individuel ou collectif peut être envisagé en fonction des problématiques

Nathalie DUCASSOU 268 C Chemin de la Barque 84460 Cheval Blanc – Portable : 06 09 82 11 24  
Enregistré le 16 octobre 2003, sous le N° 93840259584 auprès du Préfet de Région Provence Alpes Côte d'Azur  
Code APE 8559A - SIRET 443 434 873 00024

Membre d'une Association Agréée par l'Administration Fiscale, règlement par chèque accepté.

