

# Réussir ses prises de Parole en Public

Réf. PCOM06



## Durée

2 jours (14 heures)

Présentiel

Accroître significativement son niveau de confort et son aisance lors de ses prises de parole.

S'approprier durablement les techniques de l'art oratoire pour rendre ses interventions plus vivantes et plus impactantes.



## Profil des participants

Tout public.

Pré-requis : aucun.

Accessible aux personnes en situation de handicap (nous contacter)

## OBJECTIFS

- Développer une présence stable, animée et génératrice d'attention
- Mettre en exergue les points-clés de son discours
- Construire et délivrer un contenu logique et facile à mémoriser



## Tarif

780€ HT

Pauses collations incluses.



## Calendrier 2026

8-9 octobre

08h30 -12h00 / 13h30-17h00



## Animateur

Consultant formateur spécialisé dans la prise de parole et la communication interpersonnelle.  
15 années d'expériences sur scène et d'animation de conférences.



## Modalités d'évaluation

Attestation individuelle de formation avec évaluation des acquis à partir d'expérimentations.  
Evaluation de la satisfaction des participants



## Lieu

### CAPIFORMA

1, rue Marie Curie  
Parc techno du Canal  
31520 Ramonville Saint-Agne

## MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

- **Diagnostic personnel** de ses atouts et axes de vigilance vis-à-vis du trac, de la gestuelle, de la prosodie et de la structuration du contenu
- **Des ateliers variés** : nombreux exercices d'appropriation des techniques et expérimentations avec retours bienveillants et constructifs.
- **Un contrat d'objectifs** personnel en vue de consolider les progrès effectués et développer sa zone de maîtrise



05 34 40 40 00



contact@capiforma.com



01, rue Marie Curie  
31520 Ramonville Saint-Agne

## PROGRAMME

### **Découvrir les principales dimensions d'une prise de parole impactante**

Comprendre les impacts du non verbal, du para verbal et du verbal

Appréhender l'enjeu central de la congruence - la mise en cohérence - des canaux de la communication au service du message à délivrer

Identifier ses principaux atouts et axes de travail

*Focus : dompter son trac avec méthode pour en faire un allié*

### **Construire une présence stable, vivante et sereine**

Seul.e face au groupe : identifier et dépasser le "critique intérieur"

Distinguer l'instabilité subie et le dynamisme choisi : installer une prise de parole "ancrée"

Diriger volontairement son regard afin de s'adresser à tout l'auditoire

Déplacements, tronc, bras et mains : occuper l'espace à bon escient, et de manière fluide

Discerner les macro-gestes des micro-gestes : gommer les micro-gestes parasites

*Focus : les enjeux et possibilités du non verbal en distanciel*

### **Conduire sa voix, piloter le para verbal - entre le corps et les mots :**

Expérimenter la modulation du volume, du débit, de la musicalité de la voix (prosodie) : apprendre à créer du relief sonore pour soutenir l'attention du public

Articulation des mots : l'exigence de précision sans excès

Mettre en avant les éléments clefs d'un message avec le para verbal

Approfondir la congruence : combiner une gestuelle simple et évidente avec la conduite de la prosodie

La puissance du sourire authentique

*Focus : chauffer sa voix pour développer son endurance vocale*

### **Structurer et délivrer un contenu oral**

Adapter le registre à l'auditoire, en évitant les mots inutiles et contre-productifs

Découvrir et s'approprier les principales trames de construction d'un message, même court

Parler "au ventre", au "coeur" et à la "tête" : faits, chiffres, sentiments et réflexions

Accroître l'adhésion avec une entame saillante (humour, décalage, pas de côté...)

La force du silence : maîtriser le temps, amortir une objection, réfléchir et répondre

*Focus : faciliter la trace mémorielle de sa présentation avec le "3D"*

### **Elaborer votre PAP (Plan d'Action Personnalisé)**



05 34 40 40 00



contact@capiforma.com



01, rue Marie Curie  
31520 Ramonville Saint-Agne