

① VIE AU TRAVAIL · PRISE DE PAROLE

PRISE DE PAROLE EN PUBLIC

Les fondamentaux — devenez percutant face à votre public.

1 290 €

14 heures

PROGRAMME

1 Les fondamentaux de la prise de parole en public

- Avoir confiance en soi pour convaincre
- Connaître son auditoire
- Les ingrédients du discours (ouverture, final)
- Appréhender l'imprévu et gérer les objections
- Les composantes de l'art oratoire

2 Concevoir la structure de sa communication

- Trouver les idées
- Structurer son discours avec les techniques de plan
- Travailler son argumentation

3 Illustrer avec le storytelling

- Histoire et définitions
- L'importance du cadre
- Les types d'histoire
- Étude de cas

4 Bien se préparer

- Avoir rendez-vous avec son public
- Maîtriser la gestion du temps
- Travailler son élocution
- S'entraîner et répéter

5 Gérer son trac et son stress pour mobiliser sa communication non verbale

- Comprendre ce qu'est le trac
- Maîtriser sa respiration
- Gérer sa communication non-verbale
- Comprendre et appréhender l'image de soi dans la prise de parole en public

6 S'adapter aux différents contextes de prise de parole

- Créer un climat de confiance
- Susciter la participation de l'auditoire

COMPÉTENCES VISÉES

- C1 · Mobiliser son corps pendant la prise de parole à l'aide de techniques d'expression physique (ancrage, gestuelle, regard, sourire) en tenant compte de son environnement, de ses interlocuteurs et des objectifs de l'intervention orale pour appuyer son discours.
- C2 · Énoncer son message en utilisant les techniques vocales (débit, silence, volume...), les techniques de respiration et de gestion du stress pour se faire entendre de manière audible et impactante auprès de tous les publics dont les personnes en situation de handicap.
- C3 · Préalablement à la prise de parole, concevoir la communication orale en structurant l'intervention suivant un plan adapté aux circonstances afin de clarifier le message.
- C4 · Illustrer le contenu de sa communication orale en mobilisant les techniques d'illustration et les techniques d'argumentation afin de captiver et convaincre son interlocuteur.
- C5 · Gérer les interactions orales en utilisant l'écoute active et les techniques de traitement des objections, en tenant compte des types d'interlocuteurs notamment des personnes en situation de handicap, tout en préservant le déroulé de l'intervention afin de convaincre sereinement ses interlocuteurs dans la durée.
- C6 · En prise de parole à distance (visio-conférence, vidéo face caméra...), ajuster son expression orale, sa posture, son regard ainsi que les paramètres techniques (image, luminosité, cadrage...), pour garantir une prise de parole engageante, claire et adaptée à un contexte de communication à distance.

MODALITÉS & INFORMATIONS

PRISE DE PAROLE EN PUBLIC

MODALITÉS D'ENSEIGNEMENT

Sur un mois, 14 heures comprenant des sessions en visio et des contenus dédiés sur la plateforme pédagogique.

POINTS FORTS

Structurer un discours clair et captivant ; développer sa confiance ; gérer son trac et son non-verbal ; s'adapter à tous les contextes, visio comprise.

PRÉ-REQUIS

Maîtriser les bases de l'utilisation d'un PC et d'un outil de visioconférence.

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Pour valider la certification, le candidat doit valider l'ensemble des 6 compétences évaluées à travers deux épreuves. Épreuve 1 (compétences 1 à 5) : mise en situation professionnelle simulée et présentation orale de 7 minutes, incluant 2 minutes de gestion des objections (45 minutes de préparation). Épreuve 2 (compétence 6) : questionnaire d'évaluation des acquis en ligne d'une durée de 10 minutes.

PUBLIC VISÉ

Toute personne amenée à communiquer fréquemment à l'oral dans un cadre professionnel (entretien, réunion, prise de parole en public, face caméra...) et maîtrisant les bases de l'utilisation d'un PC et d'un outil de visioconférence.

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Plateforme d'apprentissage Kiluz accessible pendant 1 an ; formateur accessible durant la formation.

ACCESSIBILITÉ & ASSISTANCE

Accessible aux personnes en situation de handicap. Standard au 04 11 93 41 01.

CERTIFICATION VISÉE

RS7622 — Prendre la parole en public ou en face-à-face avec impact · Pollen Conseil. Enregistrée au Répertoire Spécifique par décision de la commission de la certification professionnelle de France Compétences du 26/06/2026 · francecompetences.fr/recherche/rs/7622