

# Programme de Formation

## Prise de parole en public

*(mise à jour janvier 2025)*

**Public** : Professionnels souhaitant développer leur aisance et leur efficacité dans la prise de parole en public pour présenter leurs produits, services, ou animer des événements.

**Pré-requis** : Aucune expérience préalable en prise de parole n'est requise, seulement la volonté de progresser dans ce domaine.

**Contact & Admission** : Entretien physique ou téléphonique avec Elisabeth Catusse-Ferreira afin d'évaluer les besoins et attentes du stagiaire et finalisation de la demande de prise en charge.

**Modalités & délais d'accès** : Inscription 1 mois au plus tard avant le démarrage de la formation.

### **Objectifs pédagogiques :**

- Développer la confiance et l'aisance à s'exprimer en public.
- Maîtriser les techniques de préparation et de structuration d'un discours.
- Améliorer la qualité de la voix et la gestuelle pour une communication plus impactante.
- Savoir interagir avec le public et gérer les questions avec assurance.

### **Résumé du plan :**

1. Introduction à la Prise de Parole en Public
2. Gestion du Stress et Préparation Mentale
3. Structure et Préparation du Discours
4. Techniques Vocales et Gestuelles
5. Mise en Situation et Pratiques de Discours
6. Interaction avec le Public et Gestion des Questions
7. Utilisation des Supports Visuels et Outils de Présentation

**Méthodes mobilisées (Moyens techniques & Pédagogiques)** : Le stagiaire bénéficiera d'un suivi théorique via support de présentation type PowerPoint et d'un accompagnement pratique du formateur pour la préparation et la réalisation de prises de parole en public.

**Accessibilité aux personnes en situation de handicap** : Avant chaque formation, nous réalisons un diagnostic personnalisé (fiche d'entrée en formation). Si nécessaire, nous orientons sur des structures spécialisées.

**Référent Handicap** : Cécile Fiter - 07 83 67 20 79 - cecilefiter@gmail.com

**Support pédagogique** : Un diaporama (PowerPoint) récapitulatif est remis au stagiaire.

**Modalités d'évaluation** : Exercices pratiques & études de cas avec le formateur sur des mises en situation de prise de parole en public.

**Durée** : 2 jours (16 heures)    **Prix** : sur demande

## **Jour 1 : Maîtriser les Fondamentaux de la Prise de Parole**

### **1. Introduction à la Prise de Parole en Public**

- Comprendre les enjeux de la prise de parole pour un artisan (présentation de produits, discours lors d'événements, communication avec les clients).
- Identification des situations où le stagiaire peut être amené à s'exprimer en public.
- Les qualités d'un bon orateur : confiance, clarté, et impact.

### **2. Gestion du Stress et Préparation Mentale**

- Techniques de gestion du stress avant et pendant une intervention.
- Exercices de respiration et de relaxation pour se préparer mentalement.
- Développement de la confiance en soi et de la présence à travers des exercices pratiques.

### **3. Structure et Préparation du Discours**

- Méthodologie pour structurer un discours efficace : introduction, corps, conclusion.
- Définition des messages clés à transmettre selon le public cible.
- Techniques pour capter l'attention dès le début et maintenir l'intérêt du public.

### **4. Techniques Vocales et Gestuelles**

- Travail sur la voix : intonation, articulation, volume, rythme.
  - Utilisation du langage corporel : posture, gestuelle, regard.
  - Exercices pratiques pour améliorer la qualité de la voix et la présence scénique.
- 

## **Jour 2 : Pratique et Perfectionnement de la Prise de Parole**

### **1. Mise en Situation et Pratiques de Discours**

- Simulations de prises de parole sur des sujets liés à l'activité professionnelle (présentation de produits, démonstrations).
- Pratique du discours en public avec des retours personnalisés.
- Exercices de storytelling pour rendre le discours plus captivant et mémorable.

### **2. Interaction avec le Public et Gestion des Questions**

- Techniques pour encourager les questions et gérer les interactions avec le public.
- Comment répondre aux questions difficiles ou imprévues avec assurance.
- Gestion des objections et des critiques de manière constructive.

### **3. Utilisation des Supports Visuels et Outils de Présentation**

- Introduction aux supports visuels efficaces : diapositives, images, vidéos.
- Techniques pour utiliser les supports visuels sans perdre le contact avec l'auditoire.
- Exercices pratiques de présentation avec support visuel.

### **4. Évaluation et Plan de Développement Personnel**

- Évaluation des progrès réalisés durant la formation.
  - Identification des axes d'amélioration pour la prise de parole en public.
  - Élaboration d'un plan de développement personnel pour continuer à progresser après la formation.
- 

Ce programme de 2 jours est conçu pour permettre aux stagiaires d'acquérir les compétences nécessaires pour s'exprimer avec aisance en public, que ce soit pour présenter leurs produits, animer des démonstrations, ou intervenir lors d'événements professionnels.