

## Programme de formation

Efficacité professionnelle 08-EP-02 Version : v2 Màj le 07/11/2025

## Prendre la parole en public

## Objectifs:

Préparer et structurer son discours Améliorer son élocution et sa prestance Gagner en assurance lors d'interventions en public (réunions, séminaires, conférences)

#### Public concerné:

Prérequis : Pas de prérequis

#### Intervenant(s):

Coach et formateur certifié en préparation physique et mentale Sophrologue et praticien en psychologie positive spécialisé dans la prévention de la santé au travail

#### Moyens pédagogiques et techniques :

Présentation sur grand écran (exposé théorique) Travail en sous-groupe et réalisation de jeux de rôle Exercice de respiration et d'improvisation

Durée de la formation : 6 heures.

Nombre de participants maximum : 12 stagiaires.

#### Programme:

Définir ses objectifs selon la méthode S.M.A.R.T

Les techniques du "parler pour tous"

Structurer son discours: la technique du fil rouge

Etablir un lien avec son auditoire : les techniques d'accroche

Repérer ses points forts : la voix, les changements de rythme et de tonalité

Gestes et postures limitants : le trac et l'occupation de l'espace

Capter l'attention et créer de l'interactivité

### Modalités d'évaluation des acquis :

Rédaction de ses objectifs et de son plan d'action personnel Bilan oral de la formation avec les participants Questionnaire d'évaluation et de satisfaction

Sanction visée : Attestation de fin de formation Matériel nécessaire pour suivre la formation :

Bloc note - Stylo (Mise à disposition en salle)

### Accessibilité aux personnes à mobilité réduite et/ou en situation de handicap :

Etablissements conformes à la règlementation accessibilité de 5ème catégorie type W + L (Article R.111-19-33 du code de la construction et de l'habitation).

Site MARSEILLE: 4ème étage avec ascenseur / Site SIX-FOURS: rez-de-chaussée



# Programme de formation

Efficacité professionnelle 08-EP-02 Version : v2 Màj le 07/11/2025

Entretien individuel et confidentiel avec le Réfèrent Handicap ARAPL Provence et Var Adaptations organisationnelles, matérielles et pédagogiques possibles

Taux de satisfaction de la formation : 100 % des stagiaires satisfaits\*

\* Période de référence : Année 2023

Conditions tarifaires: nous consulter