

## 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)

### **Modalités et délai d'accès**

Inscription possible 48h avant le début de la formation

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

Etablissements conformes à la réglementation 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

Entretien individuel et confidentiel avec le Référent 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