Affirmer sa posture et prendre la parole en public

Réf. VEN0010

Objectifs

A l'issue de la formation, le bénéficiaire sera capable d'animer et prendre la parole en public avec efficacité et conviction

Les compétences qui seront mises en pratique sont définies comme suit :

- Organiser ses idées et structurer son message
- Convaincre son auditoire en présentiel et/ou distanciel

Prérequis nécessaires

Pas de prérequis nécessaire

Public concerné

Pour tous les dirigeants, managers, toute personne amenée à prendre la parole en public dans sa vie quotidienne ou professionnelle

Contenu pédagogique

- Diagnostiquer les difficultés liées à la prise de parole en public
- La gestion du stress
- La confiance en soi
- Identifier les composantes du langage verbal et non verbal
- Outils à disposition de tout orateur : voix, débit, articulation, respiration, silences et

émotion

- Prise de conscience du non verbal : gestes, posture

- Poser les préalables à l’expression orale

- La sélection et la hiérarchisation des informations à communiquer
- La préparation et la structure de l’exposé
- La méthodologie de la mémorisation

- Découvrir et prendre conscience de sa voix

- Comment apprivoiser sa voix
- La voix grave

- Captiver son auditoire

- La posture de pouvoir
- Les outils à disposition
- Les séquences : convaincre, alterner, rythmer, animer

- Ressentir un interlocuteur ou une salle

- L’écoute active
- Décoder le langage non verbal

- L’impact face caméra

- La différence avec le présentiel
- Jouer avec la caméra

- Se préparer physiquement et mentalement : exercices en situation

- Intégrer les connaissances acquises au cours de la formation à sa propre personnalité.
- Pitch de présentation
- Exercice d’éloquence
- Jeu de rôle

Durée

2 jours pour un total de : 14 heures

Sessions (dates, lieux, prix)

- 7 au 8 octobre 2025 à Rochefort : 760.00 € net de taxe

Effectifs

Mini : 3 - Maxi : 8

Intervenants

Formateur consultant sélectionné par la CCI pour leur expertise dans ce domaine

Moyens pédagogiques / Méthodes mobilisées

Interactivité, mise en situation et échanges d’expériences permettant de travailler les concepts clefs, puis de les transférer dans la pratique professionnelle. Méthodologie permettant de considérer le savoir, savoir-faire, savoir-être en conservant une dimension ludique. Simulation et exercices pratiques. Exercices filmés.

Études de cas et exemples concrets. Debriefing de groupe.

Equipements pédagogiques : vidéo projecteur – paperboard – tableau interactif

Nos salles de formation sont adaptées et conformes à l'accueil du public

Lorsque les formations se déroulent en distanciel, pour leur bon déroulement, il est important de :

? Se trouver dans un lieu calme

? Disposer d’un ordinateur opérationnel avec micro et caméra

? Disposer d’une connexion opérationnelle

? Respecter les instructions techniques transmises en amont de la formation (support TEAMS ou autre)

Modalités de certification et évaluation des compétences

Avant la formation : évaluation des connaissances initiales des bénéficiaires et/ou

auto-évaluation des bénéficiaires. Pendant la formation, évaluation de la progression dans l’acquisition des connaissances. Après la formation : évaluation des acquis et/ou autoévaluation des bénéficiaires, évaluation à chaud de la satisfaction. Evaluation à froid, à + 6 mois, des pratiques et de la satisfaction. Remise du certificat de réalisation de la formation

Modalités d’accès public handicapé

Dans le cadre des formations, la CCI Charente-Maritime s’engage à accueillir les publics handicapés sans discrimination et à mettre en œuvre, en fonction des besoins des personnes handicapées, des adaptations pédagogiques, matérielles et organisationnelles, nécessaire à la prise en compte du handicap, par nos propres moyens et/ou avec l’aide du réseau idoine

Indicateurs-clés de la formation

Nombre de bénéficiaires formés : 2021/2023: 16

Taux de satisfaction : 94.70%

Nombre d'avis : 22