



FORMATIONS COURTES

INITIATION

BEST-OF

DIST.

Ref. : 3400019

Durée :
2 jours - 14 heures

Tarif :
Salarié - Entreprise : 1730 € HT

Repas inclus

Code Dokelio : 032484

PRISE DE PAROLE EN PUBLIC

Comment maîtriser les techniques d'expression orale pour faire passer un message clair et impactant ?

Séminaire, colloque, débat, interview presse : la prise de parole en public fait partie du quotidien de nombreux professionnels en entreprise. Pour les dirigeants, managers, conférenciers, comment prendre le micro sans stress et s'adapter en souplesse au contexte et à l'environnement ? Cette formation opérationnelle vous propose des mises en situation et des jeux de rôle pour trouver votre style et gagner en naturel lors de vos présentations. Jouez avec la modulation de votre voix, adaptez votre vocabulaire au public, ajustez votre gestuelle : avec la boîte à outils du parfait orateur, affirmez votre posture de communicant

OBJECTIFS

- Maîtriser les techniques d'expression orale pour s'exprimer clairement et avec aisance.
- Préparer une intervention orale.
- Maîtriser son trac, les techniques de la voix et de la posture.

EVALUATION

Les compétences visées par cette formation font l'objet d'une évaluation.

POUR QUI ?

Tout public.

PRÉREQUIS

Être amené à prendre la parole devant un auditoire.

COMPÉTENCES ACQUISES

Préparer une intervention orale, maîtriser son trac, les techniques de la voix et de la posture et s'adapter à des contextes différents.

PROGRAMME

Pendant
Prise de parole en public

Se préparer efficacement pour maîtriser son trac en public

- Déterminer son objectif principal et identifier les messages essentiels.
- Hiérarchiser l'argumentation de son intervention.
- Appliquer en toutes situations la technique de la respiration diaphragmatique.

Travailler sa voix et son image

- Trouver son style et gagner en naturel.



Organisme qualifié
par l'ISQ-OPQF



Membre de la Fédération
Les Acteurs de la Compétence

CFPJ SAS - 18-24 rue Tiphaine - 75015 PARIS
Tél. : +33 (0)1 42 21 02 02 - e-mail : serviceclient@cfpj.com
Siret 449 557 339 000 32



- Identifier les points forts de son image et ceux à améliorer.
- Créer sa boîte à outils du non-verbal : les mains, le regard, le visage, le sourire, l'attitude.
- Jouer de sa voix : intonation, modulation, articulation.
- Jouer avec les silences.

Gagner en assurance devant son auditoire

- S'informer sur son public pour mieux l'aborder.
- Adapter son vocabulaire au public.
- Affirmer sa posture de communicant : maîtriser ses réactions instinctives.
- Rempoter l'adhésion de son auditoire.

Préparer une intervention en improvisation structurée

- Maîtriser la durée de son intervention.
- Augmenter son sens de la répartie.
- Se reposer sur du concret : exemples, comparaisons, références.
- Maintenir son intervention captivante.

S'adapter aux différents contextes de prise de parole : séminaires, colloques, débats

- Créer un climat de confiance.
- Savoir s'adapter en souplesse au contexte et à l'environnement.
- Susciter la participation de l'auditoire.
- Interrompre sans blesser et garder la main : reformuler en termes simples.

INTERVENANTS

Ariane OCLIN

-

Catherine LE HENAN

Formatrice et consultante en communication depuis dix ans.

Gracco GRACCI

Conférencier

LA GRAPPA

Nicolas LOBEY

Comédien et formateur en vente, marketing, prise de parole et animation de groupe.

Olivier THERON

Comédien

PHENIXCOM

Tom Roberts

Formateur en prise de parole et communication – Champion du monde de débat 2023

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Équipe pédagogique :

Un consultant expert de la thématique et une équipe pédagogique en support du stagiaire pour toute question en lien avec son parcours de formation.

Techniques pédagogiques :

Alternance de théorie, de démonstrations par l'exemple et de mise en pratique grâce à de nombreux exercices individuels ou collectifs. Exercices, études de cas et cas pratiques rythment



Organisme qualifié
par l'ISQ-OPQF



Membre de la Fédération
Les Acteurs de la Compétence

CFPJ SAS - 18-24 rue Tiphaine - 75015 PARIS
Tél. : +33 (0)1 42 21 02 02 - e-mail : serviceclient@cfpj.com
Siret 449 557 339 000 32



cette formation.

Alternance d'exercices pratiques issus des techniques théâtrales, de jeux pédagogiques et de mises en situation de prise de parole face à la caméra avec debriefs individualisés.

Pour les sessions en distanciel, notre Direction Innovation a modélisé une **matrice pédagogique** adaptée pour permettre **un apprentissage et un ancrage mémoriel optimisés**. Cette matrice prévoit une alternance de **temps de connexion en groupe** et de **séquences de déconnexion** pour des travaux de mise en pratique individuels.

Ressources pédagogiques :

Un support de formation présentant l'essentiel des points vus durant la formation et proposant des éléments d'approfondissement est téléchargeable sur [votre espace apprenant](#).

Retrouvez également des ressources complémentaires ainsi que les quiz amont/aval sur notre [plateforme](#) dédiée.

[Accessibilité aux personnes en situation de handicap](#)



LIEUX ET DATES

À distance

09 et 10 oct. 2025
05 et 06 févr. 2026
18 et 19 mai 2026
08 et 09 oct. 2026

Paris

29 et 30 sept. 2025
06 et 07 nov. 2025
04 et 05 déc. 2025
12 et 13 mars 2026
04 et 05 juin 2026
06 et 07 juil. 2026
24 et 25 août 2026
28 et 29 sept. 2026
05 et 06 nov. 2026
03 et 04 déc. 2026

Lyon

09 et 10 oct. 2025
18 et 19 mai 2026
08 et 09 oct. 2026

Marseille

09 et 10 oct. 2025
18 et 19 mai 2026
08 et 09 oct. 2026

Nantes

09 et 10 oct. 2025
18 et 19 mai 2026
08 et 09 oct. 2026

Bordeaux

09 et 10 oct. 2025
18 et 19 mai 2026
08 et 09 oct. 2026

Lille

09 et 10 oct. 2025
18 et 19 mai 2026
08 et 09 oct. 2026

Strasbourg

18 et 19 mai 2026
08 et 09 oct. 2026

Toulouse

18 et 19 mai 2026
08 et 09 oct. 2026



Organisme qualifié
par l'ISQ-OPQF



Membre de la Fédération
Les Acteurs de la Compétence

CFPJ SAS - 18-24 rue Tiphaine - 75015 PARIS
Tél. : +33 (0)1 42 21 02 02 - e-mail : serviceclient@cfpj.com
Siret 449 557 339 000 32