



## FORMATION RÉUSSIR SA PRISE DE PAROLE EN PUBLIC



Soft skills



Blended  
 présentiel/distanciel



11 heures

### CIBLE ET PRÉ-REQUIS

- Toute personne, collaborateur-trice ou manager, souhaitant gagner en impact, convaincre, faire adhérer, entraîner un auditoire
- Aucun prérequis

### OBJECTIFS

- Préparer efficacement son intervention
- Capter, dès la 1ère minute, l'attention du public
- Structurer et dynamiser son discours pour mobiliser
- Établir une relation privilégiée avec le public
- Identifier ses sources de stress pour le canaliser, gérer son trac
- Construire son plan d'action pour une future prise de parole

### FORMAT ET MODALITÉS DE DIFFUSION

Format recommandé par l'équipe pédagogique : 11H de formation en **blended learning**, sur 2 mois

- 1 jours présentiel (7H)
- 1 parcours e-learning (2H)
- 1 classe virtuelle REX (2H)

Cette formation peut être réalisée en distanciel.

Délai d'accès : à définir avec le client.

*Apprenants en situation de handicap* : nous contacter en amont pour envisager les solutions adaptées.

### PÉDAGOGIE

Méthodes pédagogiques participatives et ludiques, alternant jeux de rôles débriefés à partir de « cartes techniques » - exclusivités du Gymnase -, quiz et productions créatives en équipes, apports méthodologiques pratiques, partage d'expérience, co-construction de plan d'actions et mémos de mise en œuvre.

- pédagogie inversée (faire puis formaliser l'acquis)
- apprentissage vicariant : observer puis pratiquer

### PROGRAMME

#### #Onboarding

- Présentation du parcours et du groupe (ice breaker)
- Recueil des attentes à l'égard de la formation
- Premier exercice de lancement de la formation : évaluer la qualité d'un discours

#### #1 La préparation : 80% de la réussite

- Autodiagnostic des pratiques et ébauche d'un KISS de la prise de parole
- Comprendre ce qui se joue dans une intervention face à un auditoire
- Les 4 dimensions d'une préparation efficace
- Entraînement à partir de présentations à réaliser par l'apprenant-e

#### #2 Capter immédiatement l'attention de l'auditoire

- Créer la relation, pas seulement le contact : l'approche OSERAI
- Inspirer confiance : 3 facteurs
- Exercices à partir d'illustrations TEDx et « Ma thèse en 180 secondes »
- Le test du SPICE
- Entraînement « ma 1ère minute sur l'estrade » et débriefing collaboratif à partir d'un jeu de cartes, exclusivité Gymnase

#### #3 Donner du relief et de l'impact à son discours

- Travailler la structure : une promenade dans les idées !
- Peaufiner l'argumentation : 10 pistes pour valoriser les messages
- Viser la concision maximale
- Renforcer l'impact des idées et des mots : illustrations, exemples, anecdotes, références...
- Concevoir des supports visuels à valeur ajoutée

#### #4 Canaliser son stress : le Zen à portée de main !

- Auto-positionnement sur les 4 déclencheurs C.I.N.E.
- Agir sur les perceptions, les pensées et assouplir les croyances : la déconstruction cognitive par 4 questions et un retournement
- Entraînement à partir des situations des participants, debriefing collaboratif via un support d'observation
- Découvrir et expérimenter des techniques de détente : cohérence cardiaque, training autogène de Schultz, relaxation musculaire progressive de Jacobson, marche focalisée...
- Fabriquer sa propre boîte à outils à partir de ces techniques de gestion du stress

#### #Offboarding REX

- Partage, entre pairs, des mises en pratique terrain
- Synthèse collaborative des acquis
- Focus sur les points clés à retenir
- Actualisation du plan de développement individuel

#### #Ressources disponibles

Les participants repartent avec une synthèse PDF des ressources pédagogiques et méthodes utilisées durant la formation.

Plus d'informations : Valérie BERGÈRE

01.53.25.05.23 | [Formulaire de contact](#)  
[contact@gymnasedumanagement.com](mailto:contact@gymnasedumanagement.com)