

FICHE PROGRAMME DE FORMATION



EVALUER
ACCOMPAGNER
FORMER

PRISE DE LA PAROLE EN PUBLIC

Durée :

7.00 heures en groupe

Tarif :

350 € par personne
En intra entreprise :
1600€ (jusqu'à 12
personnes)

Public :

- Manager, chef de projet
Assistant, secrétaire

Prérequis :

- Aucun

Méthodes mobilisées:

- Une animation interactive et pratique
- Une plateforme numérique offrant de multiples ressources
- Des exercices en sous-groupes pour la mise en pratique
- Des réflexions et des échanges de bonnes pratiques
- Vidéo projection

Type de formation :

Formation présentielle

But de la formation :

Découverte ou
élargissement des
compétences

Délais d'accès :

Parler en public ne s'improvise pas.

Dans un monde où l'on doit convaincre vite, captiver efficacement et incarner ses idées, la prise de parole est devenue une compétence clé, quel que soit son métier. Cette formation vous donne les outils pour structurer vos interventions, capter l'attention dès les premières secondes et faire passer vos messages avec clarté et conviction.

Nous irons bien au-delà des techniques oratoires classiques. Vous apprendrez à gérer votre stress, à mobiliser votre posture et votre voix, et à utiliser des outils modernes – y compris l'intelligence artificielle – pour créer des supports percutants et enrichir vos discours.

Le tout dans une ambiance bienveillante et interactive, où l'on progresse à son rythme... et en confiance.

Reprenez le pouvoir sur vos interventions et transformez chaque prise de parole en opportunité !

Objectifs pédagogiques

- Préparer et orchestrer une réunion de manière efficiente
- Structurer leur message pour capter et maintenir l'attention.
- Maîtriser leur posture, leur voix et leur gestuelle. Gérer leur trac et transformer le stress en levier de performance.
- Adapter leur discours à différents publics et contextes professionnels.
- Utiliser des supports visuels impactants et les outils numériques associés.
- Répondre de façon claire et convaincante aux questions ou objections.

Organisation de la formation

Equipe pédagogique

La qualité de nos formations repose sur une parfaite synergie entre notre équipe pédagogique et notre réseau d'intervenants experts . Leur mission commune : construire une offre pédagogique adaptée à tous vos besoins.

Moyens pédagogiques et techniques

- Boîte à outils du communicant : techniques d'expression orale, gestion du trac, structuration du discours, langage non verbal.
- Mises en situation et jeux de rôle : exercices en groupe, face caméra ou en binôme.
- Études de cas : analyse de discours réussis et des erreurs à éviter.
- Bibliothèque numérique avec fiches techniques pratiques
- Débriefings collectifs et autoévaluation : pour mesurer les progrès et favoriser l'amélioration continue.

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Questionnaire de recueil des besoins en amont de la formation.
- Feuille de présence.
- Questionnaire d'évaluation de fin de formation.
- Questionnaire de satisfaction à froid 60 jours après la formation.
- Délivrance d'une attestation individuelle de formation précisant les compétences acquises à l'issue de la formation

Contenu de la formation

JOUR 1 – PRENDRE CONSCIENCE DE SON IMPACT

Matinée :

- Les fondamentaux de la communication orale.
- Les clés d'un message clair, structuré et mémorable (schémas de construction).
- Les erreurs fréquentes à éviter et comment capter l'attention dès les premières secondes.

Après-midi :

- Travailler sa voix, son regard, sa posture : exercices pratiques.
- Gérer le stress et les émotions.
- Techniques de respiration, d'ancrage, de concentration.
- Premières prises de parole courtes et feedbacks bienveillants.

➤ JOUR 2 – CONVAINCRE AVEC AISANCE ET AUTHENTICITE

Matinée :

- Adapter sa communication à différents publics et contextes.
- Oser affirmer son point de vue avec diplomatie.
- Utiliser efficacement un support visuel (PowerPoint, Prezi, IA type Gamma).
- Introduire l'IA pour structurer ses idées ou simuler des questions-réponses.

Après-midi :

- Mises en situation : discours professionnel, présentation de projet, réunion d'équipe, etc.
- Jeux d'improvisation pour développer la réactivité et l'aisance.
- Débriefing collectif, plan de progression personnalisé.

MODALITES D'EVALUATION

- Un questionnaire de vérification d'acquisition des connaissances en fin de formation.
- Rédaction d'une carte mentale résumé les connaissances acquises
- Mise en situation réelle de présentation de l'atelier conçu.
- Quiz numérique QUIZZIZ

3F s'engage à garantir l'accessibilité de ses formations pour les personnes en situation de handicap. Cet engagement se traduit par des actions concrètes, notamment l'adaptation de nos supports de formation et la formation de notre personnel à l'accueil et à l'accompagnement des participants en situation de handicap. Nous veillons à sélectionner des lieux de formation accessibles et nous travaillons en étroite collaboration avec les gestionnaires de ces espaces pour nous assurer que les besoins en matière d'accessibilité sont satisfaits. Nous maintenons une communication transparente sur notre politique en matière d'accessibilité et sollicitons régulièrement les retours d'expérience pour nous améliorer continuellement. Notre objectif est d'assurer une expérience d'apprentissage inclusive et de qualité pour tous nos participants.

NOTRE INTERVENANTE

Fanny CORROYER

direction@3fguyane.fr

06.94.24.54.10

SIRET : 978 773 539 R.C.S.

Cayenne

NDA 03973488997



3 F
EVALUER
ACCOMPAGNER
FORMER