

## Oser prendre la parole en public

S'exprimer oralement est une technique simple à laquelle il faut s'entraîner. Il n'y a pas les doués et les non doués, mais les entraînés et les non entraînés ... Trois jours d'entraînement intensif qui vous apporteront les méthodes, techniques et astuces pour réussir vos prises de parole.

### OBJECTIFS

- S'exprimer avec plus de clarté, d'efficacité et d'aisance
- Acquérir une méthode de prise de parole
- Mieux gérer son trac
- Favoriser les interactions avec son public

### PROGRAMME

#### Se préparer mentalement pour son intervention

- Gérer les manifestations du stress
- Tactiques à trac !
- Prendre conscience de ses capacités
  - > Astuces et techniques pour gérer le trac

#### Mesurer son impact en prise de parole

- Diagnostic de son expression : auto évaluer ses savoir-faire et savoir-être
- Déterminer les points clés de la prise de parole
  - > Evaluation de sa prise de parole lors d'une mise en situation

#### S'exercer à utiliser son corps comme un instrument pour affirmer sa présence

- La respiration
- L'attitude et le geste : la gestion de l'espace, du public
- Retrouver sa voix : libération, le médium, la détente
- Se faire entendre : syntaxe, rythme, ton, articulation, diction
- Le regard
  - > Technique théâtrale, relaxation, travail sur la concentration, mise en situation

#### Structurer sa prise de parole

- Prendre la parole : Pour quoi ? Comment ?
- Préparer son intervention : sa stratégie, l'angle d'attaque
- Maîtriser les points clés de l'exposé (le plan, l'accroche ...)
- Le choix des mots pour avoir de l'impact : les 4C Clair - Concis - Concret - Convaincant
  - > Apport méthodologique, mise en application à partir d'un cas

#### Gagner en impact et gérer ses émotions

- Emotivité et émotion positive pour savoir faire passer un message
- Installer une relation : l'accroche, la proximité avec son public
- Travailler sa présence au groupe : l'écoute (base de la réactivité) et la reformulation
  - > Entraînement / Simulation

 **2 jours**

prix par participant

**1 460 € HT**

code formation : CE03

option restauration

**18 €** par jour



**PRESENTIEL**

### LES + TANIT FORMATION

- Pédagogie centrée sur l'entraînement
- Méthodes actives en appui sur l'expérience des participants
- Mises en situation, jeux de rôle
- Formateur metteur en scène et acteur

### POUR QUI ?

- Tout professionnel ayant à réaliser des présentations orales

### PRÉ-REQUIS

- Aucun prérequis

### SESSIONS

#### Paris

- 8-9 avr. 2025
- 13-14 mai 2025
- 17-18 juin 2025
- 23-24 sept. 2025
- 7-8 oct. 2025
- 18-19 nov. 2025
- 2-3 déc. 2025

## Gérer les interactions avec son auditoire

- Gérer le fait d'être déstabilisé
- Accuser réception du point de vue de l'autre, faire préciser
- Traiter les objections
- Faire respecter son point de vue et s'affirmer face à autrui
  - > Entraînement / Simulation

## Auto-évaluer sa progression et définir ses objectifs de progression

## STAGE / FORMATION

Intitulé \_\_\_\_\_  
Code \_\_\_\_\_  
Date \_\_\_\_\_ Lieu \_\_\_\_\_  
Prix HT \_\_\_\_\_ + TVA (taux en vigueur de 20%) \_\_\_\_\_ Prix TTC \_\_\_\_\_  
Nombre de repas \_\_\_\_\_ Prix total des repas \_\_\_\_\_

## BULLETIN D'INSCRIPTION

## ENTREPRISE

Raison sociale \_\_\_\_\_  
N° SIRET \_\_\_\_\_ N° TVA \_\_\_\_\_ Effectif \_\_\_\_\_  
Adresse \_\_\_\_\_  
Tél. \_\_\_\_\_ Fax. \_\_\_\_\_

## Responsable Formation

M.  Mme   
Nom \_\_\_\_\_ Prénom \_\_\_\_\_  
Fonction \_\_\_\_\_ Tél.(ld) \_\_\_\_\_  
Email \_\_\_\_\_

## PARTICIPANTS

M.  Mme   
Nom \_\_\_\_\_ Prénom \_\_\_\_\_  
Fonction \_\_\_\_\_ Tél.(ld) \_\_\_\_\_  
Email \_\_\_\_\_

## FACTURATION / FINANCEMENT

Adresse de facturation (indispensable)  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Un numéro de bon de commande interne à votre entreprise doit-il  
apparaître sur votre facture ?

Oui  Non

Si oui, numéro \_\_\_\_\_

Le financement de votre formation passera-t-il par un OPCA ?

Oui  Non

Numéro de prise en Charge \_\_\_\_\_

Adresse de votre OPCA \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## RÈGLEMENT

Ci-joint un chèque de \_\_\_\_\_ € TTC  
(à l'ordre de Tanit Formation)

Par virement à notre banque :

**CIC PARIS MOGADOR**

**FR76 3006 6107 4100 0200 8570 337**

**BIC : CMCIFRPP**

Nom \_\_\_\_\_  
Prénom \_\_\_\_\_

Date \_\_\_\_\_

Signature et cachet de l'entreprise (obligatoire)

*Si l'accord de prise en charge de l'OPCA ne parvient pas à Tanit Formation au premier jour de la formation, Tanit Formation se réserve le droit de facturer la totalité des frais de formation au client.*