

---

# Programme de Formation

---

## Prendre la parole en public

---

### Organisation

---

**Durée :** 14 heures

**Mode d'organisation :** Présentiel

### Contenu pédagogique

---



#### **Public visé**

Tout collaborateur d'une même organisation



#### **Objectifs pédagogiques**

Qu'est-ce qui fait la réussite d'une prise de parole ?

**Présentation, soutenance, réunion...** trop souvent, c'est l'absence de **maîtrise personnelle** (*gestion du trac, présence*) et de **méthodologie** (*structuration du message, relation à l'auditoire*) qui fragilise l'**impact du message**.

La formation « **Prendre la parole en public** » propose une approche complète pour transformer ces freins en atouts et doter vos collaborateurs des outils essentiels pour :

1. Mieux se connaître comme orateur (points forts, points d'efforts)
2. Gérer son trac (préparation du discours et de soi, relation à l'auditoire)
3. Développer sa propre force de conviction (corporelle, vocale, émotionnelle)
4. Savoir préparer une prise de parole pour gagner en confiance et en adaptation au public
5. Etablir une relation de qualité avec son auditoire
6. Répondre aux questions ou aux objections, en s'adaptant à ses interlocuteurs



#### **Description**

Cette formation est fondée sur une **approche active et expérientielle**, favorisant l'ancrage des apprentissages et **personnalisable en fonction de vos besoins**.

Cette flexibilité s'articule autour :

- **D'apports méthodologiques ciblés** couvrant des domaines essentiels tels que: *l'écoute active, comportements et techniques d'expression, la maîtrise des émotions, la parole non-préparée, construction d'un message...*
- **De l'utilisation de notre méthode exclusive des 5 leviers** pour performer à l'oral ©
- **De jeux de rôles/Mises en situation** pour s'entraîner, avec analyse et débriefing
- **D'exercices pratiques**
- **Diagnostic individuel**



#### **Prérequis**

Aucun





## Modalités pédagogiques

### 1. Une pédagogie de l'action

Appuyée sur notre "**trépied du progrès**", elle est active et pratique, et vise à donner à chaque participant l'autonomie indispensable à toute progression durable. Des repères théoriques ainsi que des méthodes sont transmis de manière interactive et complètent les nombreux exercices pour aider à l'appropriation du contenu.

### 2. Des sources multiples

Issue de différentes approches notamment **des techniques théâtrales**, l'école de *Palo Alto*, la *Psychologie positive*, elle vise la valorisation des ressources individuelles pour leur mise en oeuvre dans le contexte professionnel de nos apprenants.

### 3. Une personnalisation des apprentissages

Avec notre systématisation des feedback après un exercice synthèse (*en précisant les points de force et les axes de développement, selon une grille préétablie*).



## Moyens et supports pédagogiques

Des supports de formation sont remis aux participants. Sous forme de **fiches récapitulatives**, ils contiennent les **principaux concepts** que nos formateurs vont délivrer pendant la formation. Le plus souvent, elles sont au format **digital (pdf)** et sont adressées par mail. Dans certains cas, il peut s'agir de **documents papier**.

Si la formation se déroule dans nos locaux, notre bibliothèque, forte de plus de **200 livres**, est à la disposition de nos participants, en libre accès. Notre équipe est également disponible pour un **partage d'expérience** avec nos participants.

**Moyens matériels pour nos formations** : Concernant les salles, nous recommandons une superficie de 40m2 minimum avec un mobilier modulable afin de faciliter la mise en place de notre pédagogie (exercices et mises en situation). Un PaperBoard et du matériel de projection complètent nos besoins pour toutes nos formations en présentiel.



## Modalités d'évaluation et de suivi

### Évaluation permanente

- Au fil de l'eau lors des différentes mises en situation
- En fin de formation : sur un exercice de synthèse
- Après la formation : via un formulaire en ligne



## Informations sur l'accessibilité

Pour toute demande relative à l'accessibilité ou à des besoins spécifiques concernant une personne en situation de handicap, que la formation Quilotoa soit réalisée dans nos locaux ou chez nos clients, nous vous prions de bien vouloir contacter **Nathalie BARBEY** au **01 47 48 18 18** ou par courriel à l'adresse **n.barbey@quilotoagroup.com**. Cela permettra au formateur d'ajuster les conditions de son intervention.