



# Prendre la parole en public avec assurance, pertinence et adaptabilité

## Les objectifs que nous vous proposons d'atteindre

### # Vous exprimer à l'oral avec assurance

- + **Créer** un lien avec ses interlocuteurs en leur parlant directement.
- + **Communiquer** avec authenticité en s'appuyant sur sa personnalité d'orateur.
- + **Maîtriser** sa voix et son corps en mobilisant les techniques de l'art oratoire.

### # Construire des interventions pertinentes

- + **Construire** une intervention structurée.
- + **Adapter** son discours en prenant en compte le contexte et le public.
- + **Synthétiser** les informations transmises.
- + **Valoriser** les messages transmis.
- + **Préparer** un support de présentation impactant.

### # Mobiliser vos compétences oratoires en situation professionnelle

- + **Évaluer** ses propres prises de parole en public en relevant ses forces et ses axes d'améliorations.
- + **Déceler** les éventuels besoins spécifiques de ses interlocuteurs liés ou non à un handicap.
- + **Gérer** les séances de questions/ réponses.
- + **Gérer** les imprévus, les critiques et les tentatives de déstabilisation.

### Au cours de cette formation, vous trouverez :

- Des jeux et outils de mise en situation.
- Des apports théoriques.
- Des exercices pour améliorer sa communication.
- Des temps de retour personnalisés.
- Des mises en situations professionnelles concrètes.
- Des moments d'échanges avec le groupe.

## Le contenu de la formation

### Les enjeux d'une bonne présentation

- + **Public-Sujet-Orateur**: Le triptyque d'un bon discours.

- + **La feuille de route** pour se préparer.
- + **Connaître son public** : la clé de la réussite.
- + **Bien définir ses objectifs**

Dans ce module, nous définirons ensemble ce qu'est une bonne présentation. Au travers d'une feuille de route, vous découvrirez quels sont les éléments qu'il faut absolument connaître et maîtriser.

En partant d'un cas concret de votre choix, nous vous accompagnerons à faire émerger cette matière première nécessaire à l'élaboration de votre discours.

## **Le lâcher-prise : Oser et assumer**

- + **Gérer son stress** et ses émotions.
- + **Développer sa confiance** en soi.
- + **Ecouter ses envies** plutôt que ses peurs.
- + **Valoriser et capitaliser sur ses erreurs.**
- + **Assumer ses idées** et passer à l'action.

Ce module met en perspective l'une des principales composantes du lâcher-prise.

Vous développerez votre capacité à ne pas vous juger, pour donner le meilleur de vous-même dans l'instant. Cela révélera votre potentiel et votre personnalité d'orateur. Vous découvrirez alors qu'il est possible de toucher ses interlocuteurs en toute simplicité.

**C'est la compétence clef qui vous permettra d'oser vous lancer et donc de progresser.**

## **Prise de parole spontanée : s'exprimer en public avec Plaisir, aisance et naturel**

- + **Mobiliser son lâcher-prise** pour retrouver du naturel dans sa communication.
- + **Dédramatiser l'exercice** : voir la prise de parole en public comme une simple conversation.
- + **Parler au public** : créer un lien authentique avec lui pour communiquer à la fois plus simplement et plus efficacement.
- + **Parler pour transmettre** : ne plus prendre la parole pour dire quelque chose mais la prendre pour transmettre une idée ou un message important.
- + **Cultiver son plaisir** afin de gagner en aisance et de trouver sa propre façon de communiquer.

Ce module vous permettra de gagner en aisance et en naturel dans votre façon de communiquer. Vous découvrirez ce qui fait réellement un bon orateur et vous verrez comment vous détacher des petits détails qui prennent bien souvent une importance démesurée.

Dans cette découverte, vous apprendrez à assumer vos imperfections pour accorder plus d'importance à l'échange et à la transmission de vos messages. Cela rendra à la fois l'exercice plus facile à aborder et vos prises de parole plus efficaces.

Enfin, chacun mettra en œuvre cet apprentissage à sa manière, en respectant ses envies et sa personnalité.

## **Prise de parole efficace : s'exprimer en public avec assurance pour susciter la confiance et l'adhésion**

- + **Maîtriser et adapter son niveau d'énergie** pour dynamiser son intervention et captiver son auditoire.
- + **La posture de l'orateur** : affirmer sa présence face au public.
- + **Gérer sa voix, le rythme et les silences** pour créer un discours fluide.

- + **Déceler et s'adapter aux éventuels besoins spécifiques** de ses interlocuteurs, liés ou non à un handicap.
- + **Susciter la participation** et gérer efficacement les échanges.
- + **Gérer les imprévus, les critiques et les tentatives de déstabilisation.**
- + **Mettre en pratique** et s'entraîner sur la situation concrète de son choix.
- + **S'auto-évaluer** pour continuer à progresser.

Ce module vous permettra de développer votre capacité à vous exprimer à l'oral quelles que soient les circonstances ou les situations. Au travers d'exercices concrets, vous mettrez en pratique votre expression orale et corporelle.

**Nous insisterons sur votre capacité à communiquer à la fois avec naturel et assurance, afin de susciter la confiance et l'adhésion de votre public.**

Chacun recevra des conseils personnalisés en fonction de son niveau et de ses besoins, et pourra s'entraîner à plusieurs reprises avec les conseils du formateur.

Une fois votre discours construit, vous vous entraînerez sur le cas concret que vous aurez choisi (devant un public, rendez-vous en face à face, concours de pitch, etc.). Pour cela, nous vous mettrons en situation de la façon la plus proche possible de la réalité.

## **Construire sa présentation**

- + **Cerner et hiérarchiser les attentes de son public.**
- + **En tirer des messages** simples, clairs et faciles à retenir.
- + **Mettre en valeur ces messages** avec les bons arguments.
- + **Construire son discours** : introduction, conclusion et mise en cohérence des messages.
- + **Se rendre mémorable** et engager son public.
- + **Construire un support de présentation** simple et impactant.

Dans ce module, vous utiliserez la suite de la feuille de route qui vous guidera dans la conception de vos messages et de votre discours.

En partant de votre objectif et des attentes de vos interlocuteurs, vous apprendrez à sélectionner les messages les plus pertinents pour obtenir ce que vous souhaitez.

Nous verrons ensuite comment mettre en valeur ces messages grâce aux bons arguments. C'est seulement à partir de là que vous pourrez structurer votre présentation, en travaillant sur l'introduction, la conclusion et la mise en ordre de vos messages.

Enfin, vous découvrirez également les techniques qui vous permettront de rendre mémorable votre présentation et ainsi d'engager votre public.

## **Modalités d'évaluation de la certification :**

L'évaluation prend la forme d'un entretien de 50 minutes avec un jury composé de deux experts. Vous aurez à réaliser une intervention à l'oral préparée au préalable, avec support de présentation, de 5 minutes minimum à 10 minutes maximum.

Elle sera basée sur une mise en situation de prise de parole en public concrète de votre choix, issue directement de votre vie professionnelle. Dans le cadre de cette mise en situation, vous devrez également gérer une séance de questions/ réponses sur le sujet de votre intervention.

A la suite de cette mise en situation, vous devrez réaliser une auto-évaluation de votre prestation. Enfin, il vous sera demandé de parler de votre personnalité d'orateur et d'expliquer vos choix dans la préparation de votre intervention.

## **A l'issue de la formation, vous repartirez avec :**

- + **Vos points forts** et vos axes d'amélioration.
- + **Les bonnes méthodes** pour continuer à travailler seul par la suite.
- + **Un livret de fiches récapitulatives** au format PDF reprenant les essentiels de la formation.
- + La feuille de route au format PDF.
- + Une attestation de formation.
- + Le passage de la certification.
- + L'accès permanent à la communauté Spontanez-vous.

## **L'organisation de la formation**

- + **Durée totale** : 21 heures de formation (3 journées).
- + **Dates** : Nous contacter.
- + **Horaires** : 09h00-12h00/13h30-17h30.
- + **Lieu**: 9 Avenue Henri Pontier, Villa Acantha, 13100 Aix-en-Provence.
- + **Nombre de participant** : 8 au maximum.
- + **Formateur** : Pinatel Hugo ou Sébastien Molina ou Jérémie Cornu ou Gislain Prades.
- + **Prérequis** : Niveau B1 du cadre européen de référence pour les langues (CECRL)

Cela signifie que vous avez les capacités suivantes :

- Comprendre les points essentiels d'une discussion quand un langage clair et standard est utilisé et s'il s'agit de choses familières au travail, à l'école, aux loisirs, etc.
- Être autonome dans la plupart des situations rencontrées en voyage dans une région où la langue cible est parlée.
- Pouvoir produire un discours simple et cohérent sur des sujets familiers et dans ses domaines d'intérêt.
- Savoir raconter un événement, une expérience ou un rêve, décrire un espoir ou un but et exposer brièvement des raisons ou explications pour un projet ou une idée.

Minimum d'un an d'expérience professionnelle, avec des interventions à l'oral à réaliser dans le cadre de ses missions.

+ **Public concerné** : Actifs qui, pour la bonne conduite de leurs missions, sont amenés à délivrer des messages à l'oral et en langue française.

Dans cette session spécifique : des salariés souhaitant délivrer des messages clairs pour atteindre un objectif défini.

+ **Certification préparée** : Prendre la parole en public avec assurance, pertinence et adaptabilité (RS6655, enregistrée au RS de France compétences par décision du 27/06/2024. Certificateur : Spontanez-vous).