



## Améliorer sa Prise de Parole en Public

Objectifs	Durée	Tarif
<ul style="list-style-type: none"> <li>⇒ Maîtriser les techniques d'expression orale pour s'exprimer clairement et avec aisance.</li> <li>⇒ Préparer une intervention orale.</li> <li>⇒ Maîtriser son trac, les techniques de la voix et de la posture.</li> <li>⇒ S'affirmer dans ses interventions.</li> </ul>	2 Jours – 14 Heures	210 € par jour  ---  Pour les tarifs INTRA et Demandeurs d'Emplois, nous consulter.

**Public visé :** Toute personne amenée à devoir s'exprimer à l'oral devant un auditoire.

**Prérequis :** Savoir s'exprimer en langue française au niveau B1 du CECRL (Cadre Européen Commun de Référence pour les Langues).

### Moyens pédagogiques :

Formation dispensée en présentiel.

Alternance d'apports théoriques et pratiques.

Mises en situation et jeux de rôles par des exercices pratiques issus des techniques théâtrales, (selon sites) jeux pédagogiques de prise de parole face à la caméra avec débriefes.

**Notre équipe :** Equipe administrative et pédagogique constituées d'experts dans le domaine de la formation.

**Formation qualifiante :** Attestation de fin de formation.

**⇒ L'ouverture d'une session suppose l'inscription de 4 personnes minimum.**

---

Bordeaux : 05.56.81.40.66 – [delegation33@instep-aquitaine.org](mailto:delegation33@instep-aquitaine.org)

Marmande : 05.53.20.89.26 – [marmande@instep-aquitaine.org](mailto:marmande@instep-aquitaine.org)

Pau : 05.59.30.72.38 - [delegation64@instep-aquitaine.org](mailto:delegation64@instep-aquitaine.org)

---

### Programme :

**Mieux se connaître pour maîtriser son trac en public** Apprivoiser son trac : ne plus le subir, savoir l'utiliser.  
Mieux cerner ses qualités et ses points de progrès grâce à la vidéo.  
Transformer le feed-back des autres en pistes de progrès.

**Travailler sa voix et son image** Capitaliser ses atouts personnels, trouver son style et gagner en confiance et naturel.  
Identifier des points forts de son image et de ceux à améliorer grâce à la vidéo.  
Travail sur sa voix, ses gestes, son regard, sa respiration, les silences.

**Se préparer efficacement pour maîtriser son trac en public** Identifier les caractéristiques et les attentes de son auditoire pour adapter son message.  
Analyser objectivement le contexte dans lequel chacun intervient.  
Organiser ses idées.

**S'adapter aux différents contextes de prise de parole : séminaires, colloques, débats...** Créer un climat de confiance.  
S'adapter en souplesse au contexte et à l'environnement.  
Susciter la participation de l'auditoire.  
Interrompre sans blesser et garder la main : reformuler en termes simples/écouter activement.

### Dates\* et lieux :

#### Bordeaux

⇒ 20 et 27 mars  
⇒ 6 et 13 mai

05 56 81 40 66

#### Marmande

⇒ 20 et 21 mai

05 53 20 89 26

#### Pau

⇒ 9 et 10 avril

05 59 30 72 38

➔ **Autres dates et possibilité cours du soir et samedi matin, nous contacter.**