

## Les bases de la prise de parole en public

Date : 6 et 7 mars 2025

Lieu : DR4-Gif-Sur-Yvette

Nombre de stagiaires : 10

### Objectifs

- - Posséder les "incontournables" de la prise de parole face à un groupe, en présentiel ou à distance.
  - Apprivoiser le trac.
  - Parler sans lire ses notes.
  - Développer son impact devant un groupe.
  - S'adapter à son auditoire.

### Public visé

- Toute personne souhaitant développer son impact à l'oral et devant un groupe.

### Modalités pédagogiques

- 

### Programme

- Avant
  - Une vidéo : "Au secours le TRAC me traque !".
  - Un autodiagnostic pour repérer mes pratiques actuelles, un premier outil pour bien démarrer une présentation à l'oral.

Pendant - En groupe

Lors du rendez-vous collectif, je bénéficie de l'expérience et des feed-back du comédien qui anime la session.

Avec le groupe, tout au long de la formation, je m'entraîne et améliore ma préparation à la prise de parole, tant sur "le fond" que sur "la forme".

### 1 - Faire le check-up individuel de son style de communicant

- Où en êtes-vous à l'oral ?
- Quels sont vos points forts ?
- Que devez-vous travailler ?
- Conseils personnalisés.

Mise en situation

Diagnostic personnalisé de sa communication à l'oral.

Atelier pratique : "Trac : mode d'emploi".

### 2 - Se préparer sur tous les fronts

- La préparation : 80 % du succès ou comment mettre toutes les chances de son côté ?
- "Parler c'est un sport" : se préparer physiquement pour transformer l'énergie du trac.
- Se mobiliser mentalement.
- Comprendre et s'adapter à son public.

Mise en situation

Réussir son "entrée en scène".

### 3 - Les clés pour réussir à l'oral

- Les plus qui font la différence dans le corps :
  - voix ;
  - regard ;
  - posture ;
  - et dans le verbe.
- L'art de l'accroche.
- Réaliser et utiliser des notes "utiles".
- Improviser sans en avoir l'air : les plans "futés" pour conquérir l'auditoire.



Mise en situation

Entraînement avec les outils de l'acteur.

4 - S'entraîner activement

- Réussir à prendre toute sa place face au groupe.
- Présenter un exposé simple.
- Improviser sans perdre ses moyens.

Mise en situation

Mise en pratique des outils pour améliorer le fond et la forme de ses interventions à l'oral.

Après - Mise en œuvre en situation de travail

- Un expert : "Du storytelling aux nouveaux récits". Trois modules d'entraînement : "Gérer les objections" Niveaux 1, 2 et 3. Un programme de renforcement : "Se préparer à entrer en scène". Deux vidéos : "Différents plans pour structurer un exposé" et "Créer un support visuel impactant".

Evaluation

- Évaluation des compétences acquises via un questionnaire en ligne intégrant des mises en situation.

## Conditions d'inscription

Date limite d'inscription : 06/02/2025

Inscription : <https://formation.ifsem.cnrs.fr/>

Renseignements :  
[ifsem-formation.contact@cnrs.fr](mailto:ifsem-formation.contact@cnrs.fr)