



---

## PROGRAMME DE FORMATION

### PP1 – Les bases de la prise de parole en public

---

#### PUBLIC CONCERNÉ

---

- Toute personne amenée à prendre la parole devant un auditoire et souhaitant développer son impact à l'oral

#### PRÉ-REQUIS

---

- Néant

#### OBJECTIFS

---

- Apprivoiser le trac
- Construire et structurer une prise de parole en public
- Développer son sens de la répartie
- S'adapter à son auditoire
- Développer son impact

*Cette formation n'est pas qualifiante/certifiante.*

#### PROGRAMME DÉTAILLÉ

---

##### Journée 1

##### Introduction et diagnostic

- Mise en route du groupe
  - Présentations
  - Recueil des objectifs individuels
- Diagnostic
  - Ma gestion du stress/ trac
  - Mes forces et difficultés face à la prise de parole en public

##### Préparer et structurer sa prise de parole en public

- Captiver son auditoire grâce au storytelling et à la « Dramaturgie »
- Construire un discours pour gérer la « tension » et l'attention
- Structurer sa prise de parole autour d'un objectif de communication clair
- **Exercices d'application**

##### Comprendre et apprivoiser son stress et son trac

- Stress VS Trac : définitions
- Outils et techniques de gestion du stress / trac

##### Le corps dans la prise de parole en public

- Ecouter son corps
- Assoir sa présence
- Utiliser l'espace



## Journée 2

### La voix dans la prise de parole en public

- Exercices d'échauffement
- Exercices de dictions
- Placer sa voix et adresser un propos pour améliorer son impact

### Développer son écoute

- « Entendre ce qui n'est pas dit »
- Observer tout en parlant, pour adapter son discours à son auditoire et à ses réactions

### Cadre, orienter et rythmer un échange

- Choisir ses reformulations
- Adopter des techniques de communication efficaces

### Conclusion

- Partages d'expériences suite aux deux jours de formation
- Plan d'action individuel

## DÉMARCHE PÉDAGOGIQUE

---

- Apports théoriques et conceptuels (30% du temps)
- Exercices pratiques et entraînements (30% du temps)
- Mises en situation et débriefs (40% du temps)
- Support de cours remis à chaque stagiaire

## ÉVALUATION DE LA FORMATION

---

- Evaluation tout au long de la formation au travers des situations de jeu et des mises en pratiques
- Questionnaire de satisfaction en fin de formation

## VALIDATION DE LA FORMATION

---

- Evaluation et synthèse des acquis en fin de formation
- Attestation de fin de stage

## MODALITÉS

---

- Durée : 14h au total
- Horaires : 2 journées de 7h
- Lieu : dans les locaux de L'Instant Formation
- Effectif : 6 à 10 personnes
- Date(s) : à consulter sur [www.linstantformation.fr](http://www.linstantformation.fr)
- Inscriptions possibles jusqu'à 48h avant le début de la formation – Sous réserve de places disponibles
- Accessibilité
  - Nos formations peuvent être accessibles aux personnes en situation de handicap.
  - Chaque situation étant unique, nous vous recommandons de nous contacter avant votre inscription. Nous pourrions ainsi vous détailler les possibilités d'accueil pour vous permettre de suivre la formation ou vous orienter si besoin vers les structures spécialisées.



## TARIF

---

- Inscription à titre personnel : 340 € (T.V.A. non applicable) pour les 14h
- Inscription en formation professionnelle continue : 680 € (T.V.A. non applicable) pour les 14h
- Formation organisée en intra-entreprise : 3 900 € (T.V.A. non applicable) pour les 14h

## INTERVENANTS

---

- **Eloïse PETITJEAN**, Formatrice et Thérapeute, diplômée de l'IAE de Paris, Maîtrise en sciences de Gestion Paris Dauphine, certifiée par le Centre d'Etude de l'Ennéagramme, certifiée par l'Ecole de l'Enfant Intérieur, formé à la connaissance de l'Ennéagramme et à la communication depuis 5 ans
- **Jonathan SANSOZ**, comédien et artiste de cirque depuis plus de 10 ans, directeur de la compagnie « Horizons Croisés », pratiquant le cirque en entreprise depuis 5 ans.

## CONTACT

---

- Mail : [contact@linstantformation.fr](mailto:contact@linstantformation.fr)
- Site internet : [www.linstantformation.fr](http://www.linstantformation.fr)
- Téléphone : 07 68 58 23 56