



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

Cadrer, 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
- 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
- Site internet : www.linstantformation.fr
- Téléphone : 07 68 58 23 56

INDICATEURS DE PERFORMANCE

- Taux de satisfaction 2024-25 : **données insuffisantes sur la période**
- Taux de réussite 2024-25 : **données insuffisantes sur la période**