

## Prendre la PAROLE en PUBLIC

avec assurance et force de conviction

### Public concerné

Cadres ou Assimilés,  
Commerciaux, Formateurs,  
Ingénieurs d'Affaires,  
Consultants, ...

### INTRA Catalogue

France et pays francophones

2 à 10 participants

#### 2 Jours :

**Présentiel**, en consécutif

**Distanciel** : ZOOM ou TEAMS  
(découpage en modules, à la demande)

Fiche préparatoire d'OBJECTIFS  
adressée aux participants.

### INDIVIDUEL en distanciel

10 heures

Prix : 2 500 € nets

Nombre de sessions et  
fréquence, à définir avec le  
stagiaire.

Il est conseillé aux participants de  
disposer au moins, d'une **présen-  
tation** réalisée ou à réaliser.

## OBJECTIFS

*A l'issue de la formation, les participants disposent de moyens pour :*

- enrichir leurs talents de communicateur devant une assemblée, en réunion, dans une équipe, avec des clients, que l'intervention soit préparée ou improvisée,
- intervenir pour capter l'attention de son auditoire, expliquer, motiver, convaincre, avec assurance, précision et clarté,
- transformer leurs émotions en atouts.

## THEMES pouvant être abordés

### Préparer l'intervention

Quel est le résultat visé, quoi dire, comment le dire

Organiser ses idées avec clarté : soigner la forme

Utiliser un langage adapté à ses interlocuteurs

Structurer son discours pour qu'il ait l'impact voulu

Créer des images et des visuels qui favorise la mémorisation de l'information.

### Se préparer

Entraîner sa mémoire et développer sa concentration

Mobiliser ses ressources à l'aide d'ancrages

Modéliser les orateurs efficaces.

### Maîtriser et utiliser le trac, son stress

Développer une attitude mentale positive, constructive

Apprendre à bien respirer

Ancrer ses ressources.

### Prendre l'espace avec aisance

Tenir compte de l'importance de la première minute

Se centrer sur soi, sur l'autre

Travailler sa posture

Libérer sa gestuelle

Utiliser l'espace, son regard, sa voix

Donner du poids à ses messages en se servant de : tableau, vidéoprojecteur, visuels...

Répondre aux questions avec pertinence

Animer les débats, ramener les échanges dans le contexte

Savoir conclure et clore.

### Faire face aux situations délicates

Gérer les interventions agressives, les objections avec calme et fermeté

Capter l'attention d'un auditoire difficile, agité, inattentif,...