

COMMUNICATION ET INFORMATION - INFORMATION ET COMMUNICATION

## Prise de parole en public – Juin –

Session de juin complète

### PUBLIC ET PRÉ-REQUIS

Toute personne amenée à prendre la parole en public, souhaitant gagner en impact et aisance lors de réunions, d'interventions, de présentations de projet ou de pitches.

### PROGRAMME

#### Identifier les qualités d'un bon orateur ou d'une bonne oratrice

- Partage d'expériences et cadrage théorique
- Mise en pratique ludique avec un cas professionnel
- Premiers debriefs et identification des points forts / zones de progrès individuelles

#### Préparer une prise de parole spécifique (sur la base des cas apportés par les participants)

- Identifier les enjeux, l'objectif, l'audience et le contexte
- Structurer son propos, identifier ses arguments et messages clés
- Notes ou PowerPoint : comment ne pas s'enfermer dans l'écrit
- Trouver son ton personnel, faire appel à ses émotions

#### Et le corps là-dedans ? Trouver sa posture, son souffle et sa voix

- Prendre sa place et utiliser son corps pour soutenir son propos avec ou sans micro
- Regarder son audience sans perdre le fil
- Moduler sa voix et son rythme de parole, accueillir le silence
- Apprivoiser les « tics » physiques et verbaux

#### Être synthétique et engageant.e : le fameux exercice du « pitch »

- Trouver l'amorce qui engage l'attention
- Transmettre l'essentiel avec conviction
- Encourager la conversation et les questions

#### S'adapter face à l'imprévu, trouver son flow

- Réguler son stress et garder son cap
- Accueillir les opportunités
- Faire appel à son expérience et son savoir-faire

### OBJECTIFS & COMPÉTENCES

- Donner aux participant.es les clés pour s'exprimer avec clarté, impact et aisance.
- S'entraîner à présenter ou défendre un point de vue / un projet à l'oral en s'adaptant à son audience et au contexte de la prise de parole.
- Réguler son stress et trouver son ton personnel

### MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

#### Informations clés

##### € Tarif : Sur mesure

- Tiers (entreprises, OPCO, France Travail... ) : 1680€ nets - Individuel : 1176€ nets

#### Responsable(s)



**Judith Matharan**

#### Contact

[formations-courtes@celsa.fr](mailto:formations-courtes@celsa.fr)

## Méthodes

- 70 % pratique — 30 % théorie
- Jeux, mises en situation, partages d'expériences

### MODALITES D'EVALUATION

Mises en situation

## POUR CANDIDATER

Inscription en ligne :

[https://fc.sorbonne-universite.fr/formulaire-bulletin-inscription-formati-  
ons-courtes-celsa/](https://fc.sorbonne-universite.fr/formulaire-bulletin-inscription-formati-<br/>ons-courtes-celsa/)