

Perfectionner ses interventions à l'oral Gagner en confiance et en impact

La formation est dispensée directement dans les locaux du commanditaire ou du donneur d'ordre, afin de s'adapter à votre environnement professionnel.

DURÉE DE LA FORMATION :

2 jours (14 heures)

PUBLIC :

Tout public souhaitant améliorer ses compétences oratoires

PRÉREQUIS :

aucun

[Pour toutes questions concernant les tarifs et toutes autres modalités contactez-nous](#)



LES OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Maîtriser des techniques d'expression pour captiver, convaincre et inspirer.
- Structurer efficacement son discours pour maximiser l'impact.
- Gérer son temps de parole et anticiper les imprévus.
- Travailler sa posture, sa voix et sa présence pour gagner en assurance.
- Gérer le stress et renforcer la confiance en soi.
- S'outiller d'un rituel de prise de parole pour une performance durable.



LE PROGRAMME DE LA FORMATION :

1. INTRODUCTION & ATTENTES

Clarifier vos objectifs personnels pour un parcours sur-mesure.

2. PRÉPARER SON INTERVENTION

- Analyser votre auditoire et le contexte.
- Élaborer une stratégie de communication adaptée.
- Choisir supports visuels efficaces (diaporama, paperboard, vidéos).

3. TECHNIQUES DE COMMUNICATION ORALE

- Comprendre les canaux et schémas de communication.
- Maîtriser la communication non verbale : posture, gestes, sourire.
- Travailler la voix : ton, rythme, silence, débit.

4. SE PRÉPARER MENTALEMENT ET PHYSIQUEMENT

- Surmonter le trac, renforcer la confiance.
- Structurer son discours pour un maximum d'impact.
- S'entraîner à haute voix, anticiper les imprévus.
- Utiliser des notes utiles et élaborer un schéma narratif professionnel.

5. PRISE DE PAROLE AVEC ASSURANCE

- Introduire et conclure efficacement.
- Développer ses idées et convaincre avec force.
- Identifier et valoriser ses atouts personnels.
- Analyser sa performance via vidéo et feedback.
- Transformer le feedback en levier d'amélioration.
- Construire un rituel de prise de parole pour une progression continue.

6. CLÔTURE & PLAN D'ACTION

- Synthèse des méthodes clés.
- Élaboration d'un plan d'action personnalisé.
- Validation des objectifs individuels.

En résumé : Ce programme s'appuie sur des méthodes modernes, interactives et orientées résultats, pour que chaque participant reparte avec des outils concrets, une confiance renforcée et une capacité accrue à s'exprimer avec impact.



LES POINTS FORTS

- Impact immédiat : méthodes éprouvées pour structurer vos interventions et captiver votre auditoire.
- Confiance durable : exercices immersifs et techniques de gestion du stress pour une assurance naturelle.
- Préparation optimale : outils concrets pour réussir en toutes circonstances.
- Apprentissage pratique : techniques immédiatement transposables, transformant votre manière de parler en public.



MODALITÉS D'ÉVALUATION

L'évaluation des candidats se fait à travers des exercices, des quiz, des démonstrations pratiques et des tests de simulation qui permettent de vérifier les acquis des participants lors de la formation.

Nos formations font l'objet d'une évaluation détaillée des participants qui reçoivent un questionnaire en ligne à l'issue de leur formation.



MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

Jeux de rôles / cas pratiques.
Échanges de bonnes pratiques.
Apports théoriques et entraînement actif fondé sur des exercices individuels proposés par l'animateur ou les participants.
Les exercices seront analysés collectivement et feront l'objet d'enregistrements vidéo.
Chaque participant formalisera son plan d'action et de progression, transposable dès le lendemain en entreprise.

CONTACT :

Béchir MEZNI
formation-continue@supalia.fr
01 43 53 67 93

