



FORMATION

# Prise de parole en public

Exprimez-vous avec confiance, laissez votre voix inspirer et convaincre



# Prise de parole en public

Laissez votre voix inspirer et convaincre



## Objectifs

- Apprendre à gérer le trac grâce à des techniques de respiration et de relaxation.
- Structurer son discours de manière claire et cohérente pour captiver l'auditoire.
- Développer une voix posée et modulée pour maintenir l'attention du public.
- Maîtriser l'utilisation des silences pour renforcer l'impact de son message.
- Adapter son langage non-verbal pour soutenir et renforcer son discours.
- Pratiquer des techniques d'improvisation pour répondre efficacement aux imprévus.

## POINTS FORTS DU PROGRAMME

Nous privilégions :

- Groupe à taille humaine
- Formation avec 70% de pratique

## Pourquoi cette formation ?

En optant pour cette formation, que ce soit en ligne ou en présentiel, vous découvrirez une méthode efficace pour préparer vos interventions orales.

Vous développerez les compétences essentielles pour maîtriser les outils et les techniques oratoires.

La prise de parole en public est souvent perçue comme un défi insurmontable pour les personnes timides et introverties.

**Pourtant, il est possible de développer des compétences solides pour s'exprimer avec assurance et clarté.**

## SATISFACTION ET EVALUATION

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de formation

- Feuilles de présence
- Questions orales ou écrites
- Formulaires d'évaluation de la formation



# MODALITES

**Public**



**Managers** et toute personne amenée à faire monter en compétences des collaborateurs.

**Pré-Requis**



**Expertise** dans le domaine d'activité à transmettre.

**Durée**



**14 heures.**

**Groupe**



**2 à 5 participants max**

**Tarif**



**990 €**

**Modalités d'accès**



En fonction de votre besoin, la formation se déroule **en présentiel** sur Paris ou **dans vos locaux** en intra sur le territoire national, ou **en distanciel synchrone**.

Prévoyez un minimum de **15 jours** pour accéder à la formation après avoir pris contact par mail ou par téléphone. [hello@blossomtalents.com](mailto:hello@blossomtalents.com) - **06 50 21 13 10**

**Accessibilité aux personnes en situation de handicap**



Contactez nous pour identifier **vos besoins spécifiques**, nous mettrons en oeuvre, dans la mesure du possible, les **conditions optimales d'accueil**.

**Méthodes mobilisées et évaluation**



Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation. Documents **supports** projetés. **Exposés théoriques, jeu de rôles, études de cas concrets, quiz.**

# PROGRAMME

Cette action de formation est une action concourant au développement des compétences et est réalisée suivant un format en présentiel ou à distance.

## Module 1

### LES FONDAMENTAUX DE LA PRISE DE PAROLE

Comprendre les bases de la communication orale

- Introduction à la communication verbale et non-verbale.
- Dépasser ses peurs : les techniques pour gérer le stress et l'anxiété.
- Les composantes d'un discours efficace : structure, clarté, et impact.

## Module 2

### MAITRISER SON CORPS ET SA VOIX

Apprendre à utiliser son corps et sa voix pour renforcer son discours

- L'importance de la posture et du langage corporel.
- Techniques de respiration et d'articulation pour une voix plus assurée.
- Jouer avec les silences et les variations de rythme.

## Module 3

### CAPTIVER ET ENGAGER SON AUDITOIRE

Savoir capter l'attention et maintenir l'intérêt de l'audience.

- Techniques pour captiver l'audience dès les premières secondes.
- Utilisation d'anecdotes, de storytelling et de l'humour.
- Adapter son discours à l'auditoire : gestion des attentes et des questions.

## Module 4

### SE PREPARER ET REUSSIR SA PRISE DE PAROLE

Savoir se préparer efficacement pour une prise de parole en public

- Structurer son discours : introduction, développement, conclusion.
- Gérer les imprévus et rebondir en cas de difficulté.

LES



# AVANTAGES

à vous former avec *Blossom Talents*



## Expertise RH

Je mets à votre disposition mon réseau, mon expertise RH.



## Pragmatique

Programme de formation élaboré par une spécialiste en exercice afin de répondre aux exigences du marché.



## Supports pédagogiques

Parcours d'apprentissage adaptatif en faveur de l'acquisition des compétences.



## Pour aller plus loin

Une communauté d'apprenant qui grandit grâce à ses pairs et des RDV live

# Votre formatrice :

Bonjour,

Je suis Jennyfer Montantin. Grande timide ayant surmonté ses peurs, j'ai transformé ma crainte de m'exprimer en une véritable force.

Aujourd'hui, je suis non seulement formatrice en prise de parole en public, mais aussi créatrice du podcast Café sans filtre avec ton RH. Mon approche se distingue par une vision profondément humaine, axée sur la bienveillance et le respect de chacun.

J'accompagne mes apprenants en petits groupes, favorisant ainsi une atmosphère intime et propice au développement personnel. Choisir de travailler avec moi, c'est opter pour un accompagnement personnalisé qui valorise chaque parcours unique.

*Jennyfer Montantin*

"Avoir une voix c'est bien, mais apprendre à l'utiliser pour captiver et convaincre son auditoire, c'est encore mieux."



Portable : 06 50 21 13 10  
Email: [hello@blossomtalents.com](mailto:hello@blossomtalents.com)

Blossom Talents - 20 Grande Rue 91260 Juvisy Sur Orge  
Numéro de déclaration d'activité : 119 1090 7891  
Siret : 847 813 219 000 15 RCS Evry