

# PRISE DE PAROLE EN PUBLIC

**Parcours en classe virtuelle – 12 heures au total (4 x 3h)** (Les modules 1, 2 et 3 peuvent aussi être suivis de manière indépendante du parcours)

Module 1/4 : Mieux gérer son trac

Module 2/4 : Construire un discours impactant

Module 3/4 : Savoir improviser en réunion et face à un auditoire

Module 4/4 : Perfectionnement à la prise de parole en public

## OBJECTIFS OPERATIONNELS

A l'issue de la formation, le participant sera capable de :

- Transmettre un message avec aisance, impact et fluidité
- Adapter son discours en fonction de l'auditoire
- Improviser en toutes circonstances

## OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Mieux gérer le trac lors de ses prises de parole
- Utiliser ses capacités non verbales et para-verbales
- Préparer un discours impactant en fonction de l'auditoire
- Improviser un discours
- Répondre avec tact et affirmation aux questions, objections et critiques
- Gérer les attitudes perturbatrices et les imprévus

## PUBLIC

Tout public

4 participants minimum – 8 maximum

## MODALITES DE LA PRESTATION

**100% à distance**

Durée : 12h (4x3h)

4 classes virtuelles

Prévoir aussi 20 min de préparation individuelle en amont

## EVALUATION DES CONNAISSANCES

A l'issue de la formation, un questionnaire d'évaluation des connaissances sera proposé au participant

### Infos pratiques

#### REFERENCE

SOFT011

#### MOYENS TECHNIQUES

Outils nécessaires : un ordinateur avec caméra, microphone et sortie audio

#### PREREQUIS

Avoir effectué le travail préparatoire demandé en amont de chaque classe

#### ANIMATION

Séverine BROUSSY, consultante sénior spécialisée en communication et développement personnel

#### DATES 2020

Module 1/4 : jeudi 28 mai 14h-17h  
Module 2/4 : mardi 2 juin 14h-17h  
Module 3/4 : mardi 16 juin 14h-17h  
Module 4/4 : mercredi 24 juin 14h-17h

#### TARIF

1 100 € HT le parcours de 12h



# PROGRAMME

## Module 1 : Mieux gérer son trac (3h)

### INTRODUCTION

- Présentation du cadre global dans lequel s'inscrit la formation
- Temps d'inclusion et de partage des objectifs

### LES MECANISMES DU TRAC

Objectif de la séquence : identifier les rouages du trac pour le dépasser

*Méthode active (étude de cas) et apports théoriques (méthode TCC et schémas- explications)*

- La notion de perception en lien avec les émotions, le comportement et le résultat
- Définition du trac en lien avec le stress
- Analyse de son profil individuel face au trac
- Passer du cercle vicieux au cercle vertueux

### LES CLES DE LA CONFIANCE A L'ORAL

Objectif de la séquence : développer ses différentes ressources

*Méthode active (exercices de réflexion) et apports théoriques*

- Les ressources mentales : la programmation positive (PNL)
- Les ressources émotionnelles : l'intelligence du cœur
- Les ressources physiques : le PYC A TRAC

### L'ART ORATOIRE : LE JEU DE L'ACTEUR

Objectif de la séquence : incarner son message pour ressentir sa puissance intérieure

*Méthode active (interprétation de texte de théâtre) et apports théoriques*

- Le non verbal : l'utilisation des ressources corporelles pour gagner en impact
- Le para verbal : les subtilités de la voix pour capter, maintenir l'attention et gagner en présence

### CLOTURE DE LA FORMATION

- Capitalisation des connaissances
- Mise en place de ses objectifs et de sa feuille de route
- Temps de partage entre les participants et l'animatrice

*Ce module 1 s'intéresse aux clés à mettre en œuvre avant sa prise de parole (1 mois avant pour les grands enjeux ou grands stress jusqu'à la dernière seconde avant de parler), aux clés de fonctionnement pour les « démarrages » difficiles et la remontée du stress durant la prise de parole. Le contenu du discours est abordé en module 2.*



## Module 2 : Construire un discours impactant (3h)

### INTRODUCTION

- Présentation du cadre global dans lequel s'inscrit la formation
- Temps d'inclusion et de partage des objectifs

### LA PREPARATION DU DISCOURS

Objectif de la séquence : Cibler les questions essentielles à se poser

*Méthode active (brainstorming) et apports théoriques*

- Le plan journalistique : quoi ? pourquoi ? Dans quel but ou Pour quoi faire ? (A) Qui ? Comment ? Où ? Quand ? Combien ?
- L'équilibre à trouver entre préparation, anticipation et lâcher prise : quelques astuces

### LA CONSTRUCTION DU DISCOURS

Objectif de la séquence : Structurer un discours formel

*Méthode active (exercices pratiques et jeux de rôles) et apports théoriques*

- L'introduction : l'art d'une bonne accroche, le cadre à poser et l'implication de l'auditoire
- Le développement : choix du plan – structure de l'argumentation - choix des arguments – illustration
- La conclusion : synthèse – implication - remerciements

### L'ADAPTATION DU MESSAGE EN FONCTION DE L'INTERLOCUTEUR

Objectif de la séquence : identifier les clés de la persuasion dans son message

*Méthode active (études de cas et jeux de rôles) et apports théoriques*

- Différencier les 2 verbes : « convaincre » et « persuader »
- S'appuyer sur les motivations de son auditoire : les SONCAS au service de l'argumentation

### CLOTURE DE LA FORMATION

- Capitalisation des connaissances
- Mise en place de ses objectifs et de sa feuille de route
- Temps de partage entre les participants et l'animatrice

*Ce module 2 est axé essentiellement sur le contenu du discours : structure, argumentation, choix des mots. Les échanges avec l'auditoire se pratiquent dans les module 3 et 4.*



## Module 3 : Savoir improviser en réunion et face à un auditoire (3h)

### INTRODUCTION

- Présentation du cadre global dans lequel s'inscrit la formation
- Temps d'inclusion et de partage des objectifs

### LES FONDAMENTAUX DE L'IMPROVISATION

Objectif de la séquence : se préparer à improviser

*Méthode active (exercices pratiques) et apports théoriques*

- Le lâcher prise : apprentissage nécessaire pour gérer ses émotions et libérer sa créativité
- Les pièges à éviter : se précipiter, combler, vouloir tout dire
- La présence à soi : silence et respiration consciente, écoute intérieure et extérieure

### IMPROVISER UN DISCOURS

Objectif de la séquence : Structurer rapidement son improvisation

*Méthode active (exercices pratiques) et apports théoriques*

- Les différents plans possibles : plan binaire, ternaire, journalistique, par volets – FOSIR – CAP  
...
- Le pouvoir de l'anecdote

### IMPROVISER SA REPONSE EN REUNION ET FACE A UN AUDITOIRE

Objectif de la séquence : répondre en toutes circonstances

*Méthode active (exercices pratiques) et apports théoriques*

- L'écoute active : question, reformulation, silence et présence empathique
- Les différentes techniques de réponse aux objections et critiques
- L'art de répondre en situation difficile : « vous séchez », « vous vous sentez agressé » « la question est hors sujet » ...

### GERER L'AUDITOIRE

Objectif de la séquence : réguler le groupe avec bienveillance et fermeté

*Méthode active (exercices pratiques) et apports théoriques*

- Le maintien de son leadership : réguler les échanges, garder le cap sur l'objectif et gérer le timing
- Les attitudes perturbantes à contrôler : discussions en sous-groupe, portables allumés, arrivée d'un retardataire, départ de certains interlocuteurs...

### CLOTURE DE LA FORMATION

- Capitalisation des connaissances
- Mise en place de ses objectifs et de sa feuille de route
- Temps de partage entre les participants et l'animatrice

*Ce module 3 allie le discours dans son côté improvisé et l'art de répondre. Ce qui nous amène indirectement à travailler l'affirmation de soi dans notre fonction et dans un groupe. Module assez challengeant en matière de gestion émotionnelle et prise de risque. Le tout dans le sérieux et l'amusement !*



## Module 4 : Perfectionnement à la prise de parole en public (3h)

### INTRODUCTION

- Présentation du cadre global dans lequel s'inscrit la formation
- Temps d'inclusion et de partage des objectifs

### AUTODIAGNOSTIC ET EVALUATIONS

Objectif de la séquence : réviser les fondamentaux et ancrer l'apprentissage

*Méthode active (exercices pratiques) et débriefings du groupe et de l'animatrice*

- Points sur les avancées / qualités et les axes d'amélioration de chacun
- Révision des clés essentielles à une prise de parole impactante

### ENTRAINEMENTS PROFESSIONNELS

Objectif de la séquence : optimiser ses compétences en prise de parole

*Méthode active (jeux de rôles individuels) et débriefings du groupe et de l'animatrice*

- Convaincre en situation difficile : contexte, sujet ou objectif délicats
- Se confronter à des groupes difficiles : conflits, passivité, démotivation
- Développer son autonomie pour s'auto-coacher au quotidien

### CLOTURE DE LA FORMATION

- Capitalisation des connaissances
- Mise en place de ses objectifs et de sa feuille de route
- Temps de partage entre les participants et l'animatrice

*Ce module 4 est ouvert à ceux qui ont suivi les 3 modules précédents.*

*Dans ce module, les participants viendront avec une prise de parole préparée de 2 mn. Ils s'adresseront aux autres participants qui joueront des personnages et situations bien définis que le participant aura à gérer. Un débriefing et une évaluation seront faits sur toutes les clés présentées lors des 3 modules précédents.*

## METHODES PEDAGOGIQUES ET SUPPORTS

Exercices basés sur le jeu de l'acteur, apports théoriques méthode TCC, études de cas, exercices pratiques, jeux de rôles, vidéos

Support pédagogique : schémas et fiches outils