Savoir s'exprimer, prendre la parole et bien communiquer en public

Efficacité professionnelle et organisationnelle

Non-certifiante | Formation continue

Réf. : 2101230F — Mise à jour : 9 décembre 2025

Organisme responsable : **AC CRH**

Présentation de la formation

Objectifs

Acquérir et développer une aisance de communication en public

Maîtriser les principes d'une présentation orale efficace

Adapter sa communication à différentes situations, contextes et publics

Susciter et gérer les échanges

Programme

Séquence 1 - jour 1 Evaluations, échanges, mises en situation, exercices pratiques, boîte à outils

Etat des lieux- Recueil et validation des attentes et échanges interactifs

Vidéo sur le trac - Questionnaire d'auto-diagnostic sur sa communication orale en public

Comment s'exprimer en public ?

- Mon positionnement en terme de communication orale en public
- Quelques définitions pour décortiquer la posture attendue d'un bon orateur La voix et ses variations, un atout à réinventer
- Le silence comme arme secrète pour séquencer son intervention Et si l'on parlait de "langages verbaux" !

Exercices d'application : « il y a quelqu'un » - « lecture d'un journal en changeant d'humeur », exercice de prononciation, exercice de répétition, on joue au commerçant sur un marché, autodiagnostic : êtes-vous à l'aise avec le silence ?

Debout, devant votre public, racontez le dernier film que vous avez vu à la télévision ou au cinéma Repérez les gestes parasitaires

Nuage de mots à compléter

Comment clarifier son discours afin qu'il soit compréhensible

- Le choix des mots
- Les maladies du discours
- La clarté du discours

Exercices d'application : Préparez votre introduction – Préparez votre conclusion. Travaillez votre présence - Analyse – Répétez votre intervention – Exercice de relaxation – Entrainement à l'improvisation

Séquence 2 - jour 2

Evaluations, échanges, mises en situation, exercices pratiques, boîte à outils

Comment gérer mes angoisses, tensions, conflits

- Apprivoiser le stress, euphorie et trac
- Faisons connaissance avec le public (groupe)
- Et ce public, ami ou ennemi ?

Exercice d'application : Mettez-vous dans la peau d'un politicien et préparez un discours politique Auto- analyse et analyse des stagiaires (public)

- Préparons ensemble un début de discours

- Répétition générale /Frise chronologique à retenir

Mise en application : Prise parole en public - Autoanalyse de la qualité de l'intervention – Analyse des stagiaires (public)

Nuage de mots à finaliser

Certifications préparées et métiers visés

Niveau d'entrée	Niveau de sortie
Niveau CAP, BEP	**Sans niveau spécifique**

Dates et lieux de formation

N° session	Modalité	Lieu	Du	Au
2147122S	Présentiel	Brest	05/01/2026	31/12/2026

Source : GREF Bretagne #2101230F