Prise de parole en public

Aisance et impact à l'oral

Non-certifiante | Formation continue

Réf. : 2284992F — Mise à jour : 15 juin 2026

Organisme responsable : **2C FORMA**

Présentation de la formation

Objectifs

À l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Identifier et surmonter ses appréhensions liées à la prise de parole en public
- Structurer un discours clair et percutant adapté à son auditoire
- Utiliser sa voix, sa posture et ses gestes pour renforcer son impact à l'oral
- Gérer le stress et les émotions avant et pendant une prise de parole
- Animer une réunion, une présentation ou un exposé avec confiance et conviction

Programme

Structurer son intervention

Déterminer ses objectifs selon les attentes de ses interlocuteurs

Identifier son message

Soigner son introduction et sa conclusion

Donner du visuel à sa présentation

Répéter son intervention

Maitriser son trac

Appréhender et maîtriser ses réactions physiques

Découvrir quelques techniques pour diminuer le trac

Donner envie d’être écouté

Travailler sa voix : volume, débit, intonation, respiration

Maitriser sa gestuelle

Apprendre à occuper l’espace

Utiliser son regard et son sourire

Intégrer les enjeux de l’apparence et de la posture

Gérer un auditoire difficile

Traiter efficacement les oppositions grâce à la CNV (communication non-violente)

Renforcer ses qualités d'écoute et d'adaptation

Délivrer un message assertif

Certifications préparées et métiers visés

Niveau d'entrée	Niveau de sortie
Sans niveau spécifique	**Sans niveau spécifique**

Dates et lieux de formation

N° session	Modalité	Lieu	Du	Au
2318481S	Présentiel	Pont-Péan	01/06/2026	30/12/2027

Source : GREF Bretagne #2284992F