Prendre la parole en public avec aisance

Non-certifiante | Formation continue

Réf. : 23113220F — Mise à jour : 17 avril 2026

Organisme responsable : **LesPratiques**

Présentation de la formation

Objectifs

S'exprimer en public n'est pas obligatoirement chose aisée et on le sait très bien. On ne naît pas obligatoirement avec cette capacité d'expression orale. Aujourd'hui, les missions qui sont réalisées nous amènent très souvent à devoir parler en public, que cela soit auprès de ses collègues, son équipe ou encore dans le cadre d'une réunion. Faire passer les messages, et les bons, ne doivent pas être incompris suite à une mauvaise posture et à trac mal géré.

Cette formation, pratique et opérationnelle, vous permettra d'avoir les outils nécessaires pour gérer votre trac, structurer et synthétiser votre discours.

Objectifs pédagogiques

- Travailler sa voix pour s'affirmer à l'oral
- Argumenter pour convaincre
- Savoir structurer son discours
- Développer sa capacité de synthèse à l'oral

Programme

Les techniques de base de la communication : Comprendre les interactions dans une communication ; Faciliter les communications
La Mécanique : S'entraîner à perfectionner et à professionnaliser son discours ; Travailler sa voix pour s'affirmer à l'oral
Le trac : Gérer son trac et surmonter son émotivité ; Se préparer psychologiquement à prendre la parole dans tout type de situation
Gestion en soi : Identifier ses bloquants ; Adopter la bonne attitude ; Mobiliser rapidement ses idées ; Gestion de son interlocuteur ; Gérer l'attitude hostile, les désaccords et les critiques de votre interlocuteur ; Savoir dire des choses difficiles
La prise de parole : Structurer son discours ; Réussir sa prise de parole ; Savoir ponctuer son discours ; Accentuer son discours pour optimiser la compréhension de votre interlocuteur
La voix, l'émotion : S'entraîner à utiliser différemment sa voix pour enrichir ses prises de parole ; Comprendre l'enjeu de l'émotion dans son discours

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
2269879S	Présentiel	Quimper	17/04/2026	16/04/2027

N° session	Modalité	Lieu	Du	Au
2269880S	Présentiel	Vannes	17/04/2026	16/04/2027
2269881S	Présentiel	Lorient	17/04/2026	16/04/2027
2269882S	Présentiel	Cesson-Sévigné	17/04/2026	16/04/2027
2269883S	Présentiel	Ploumagoar	17/04/2026	16/04/2027

Source : GREF Bretagne #23113220F