Prise de parole en public

Non-certifiante | Formation continue

Réf. : 23117707F — Mise à jour : 8 janvier 2026

Organisme responsable : **EVOLUTIS**

Présentation de la formation

Objectifs

- Comprendre les mécanismes du stress
- Améliorer sa gestion du stress
- Comprendre la mécanique de la communication
- Savoir construire une communication verbale et para verbale

Programme

L'expression orale

- Notre langage
- Notre relation avec les autres
- Les influences extérieures

Techniques d'expression orale

- La respiration
- L'articulation
- Le rythme
- L'utilisation des silences
- La répétition

Communication non verbale

- Les territoires
- Les distances individuelles
- Les postures
- Les gestes
- Le visage et les mimiques
- Le regard

Le trac

- Description du phénomène
- Le comportement de notre cerveau
- Comment maîtriser son trac
- 5 astuces pour vaincre le trac

Techniques de l'expose oral

- La préparation de l'exposé
- La structure de l'exposé
- Le déroulement de l'exposé

Certifications préparées et métiers visés

Niveau d'entrée

Aucun prérequis

Niveau de sortie

Sans niveau spécifique

Dates et lieux de formation

N° session	Modalité	Lieu	Du	Au
2167781S	À distance	—	01/01/2026	31/12/2026
2167782S	Présentiel	Plouër-sur-Rance	01/01/2026	31/12/2026

Source : GREF Bretagne #23117707F