Prise de parole en public

Non-certifiante | Formation continue

Réf. : 26200481F — Mise à jour : 2 mars 2026

Organisme responsable : **lemediatraining.com**

Présentation de la formation

Objectifs

Prendre la parole en public est une compétence. Elle s'apprend, elle se travaille, elle se consolide. Pourtant, pour beaucoup de professionnels, cadres ou élus, chaque prise de parole reste une source de stress, de doute, voire de blocage. Le message passe mal, la posture trahit l'hésitation, l'auditoire décroche.Cette formation change la donne.

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

- Préparer une intervention orale structurée, claire et mémorable, quelle que soit la durée impartie
- Maîtriser sa respiration, sa voix et sa posture pour projeter calme et autorité naturelle
- Capter l'attention d'un auditoire dès les premières secondes et la maintenir jusqu'à la conclusion
- Adapter son discours à son public, au contexte et aux enjeux de la situation
- Gérer les imprévus : questions hostiles, silence inconfortable, panne technique, auditoire difficile
- Gagner en confiance par la pratique répétée en situation réelle, avec retours personnalisés
- Identifier ses points d'appui et ses axes de progression pour continuer à progresser après la formation

Le résultat visé n'est pas la perfection oratoire. C'est une prise de parole authentique, maîtrisée et efficace, au service du message que le stagiaire veut vraiment faire passer.

Programme

1. Comprendre les mécanismes de la communication orale
Les trois dimensions de l'impact : le fond, la forme, la posture. Pourquoi le cerveau de l'auditoire retient certains messages et en oublie d'autres. Les biais cognitifs au service de l'orateur : clarté, émotion, répétition, mémorabilité.

2. Préparer une intervention structurée
La règle des trois points. Construire une accroche qui capte l'attention. Structurer un propos en fonction du temps disponible (2 minutes, 10 minutes, 30 minutes). Formuler une conclusion qui reste en mémoire. Exercices pratiques de construction de discours courts.

3. Travailler la voix et le corps La respiration comme outil de régulation du stress. Placer sa voix : volume, rythme, articulation, silence. La posture : ancrage, regard, gestuelle. Exercices de relaxation et d'échauffement vocal. Prise de conscience des habitudes parasites (tics de langage, gestuelles parasites, regard fuyant).

4. Gérer le trac et les émotions
Comprendre le trac comme ressource, non comme handicap. Techniques de recentrage avant une prise de parole. Exercices de mise en condition mentale. Travailler la présence à soi et à l'auditoire.

5. S'adapter à son auditoire et à son contexte
Parler à un groupe restreint ou à une grande salle. Conférences, réunions, présentations, assemblées. Adapter le registre de

langage, le niveau de technicité, le rythme. Intégrer des supports visuels sans se laisser dévorer par eux.

6. Mises en situation filmées et retours personnalisés

Chaque stagiaire prend la parole en situation simulée. Les interventions sont enregistrées pour permettre une analyse objective. Retours individualisés par le formateur. Identification des points forts à renforcer et des axes prioritaires de progression.

7. Construire son plan de progression personnel

Bilan de formation. Identification des situations de prise de parole à venir dans le contexte professionnel du stagiaire. Feuille de route personnalisée pour ancrer les acquis durablement.

Certifications préparées et métiers visés

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

Dates et lieux de formation

N° session	Modalité	Lieu	Du	Au
2225242S	Présentiel	Brest	16/03/2026	18/12/2026

Source : GREF Bretagne #26200481F