Réussir ses prises de paroles en public

Non-certifiante | Formation continue

Réf. : 26207996F — Mise à jour : 27 mai 2026

Organisme responsable : **STRAFORMATION**

Présentation de la formation

Objectifs

8 objectifs clé de la formation mieux parler en public : Comprendre les enjeux et les défis de la prise de parole en public Développer son aisance à l'oral pour gagner en impact Structurer et organiser son discours sans hésitation avec charisme Captiver son audience et interagir avec elle de manière dynamique Préparer et répéter sa prise de parole de manière professionnelle Prendre en compte les spécificités de différents types de prises de parole Maîtriser à travers de nombreux exercices, les tonalités de la voix, la diction, le regard et sa posture Parvenir à animer des visio-conférences captivantes à l'improviste et en surmontant son tract

Programme

Développer son aisance à l'oral

- Comprendre les enjeux de la prise de parole en public ;
- Gérer son trac et ses émotions ;
- Développer sa confiance, sa posture et son impact à l'oral ;
- Maîtriser sa voix, sa respiration et son débit de parole.

Structurer un discours clair et convaincant

- Définir les objectifs de son intervention ;
- Construire un discours structuré et fluide ;
- Utiliser des techniques de storytelling et d'argumentation ;
- Adapter son message à son audience.

Captiver et interagir avec son public

- Créer une relation dynamique avec l'auditoire ;
- Favoriser la participation et répondre aux objections ;
- Développer son écoute et sa capacité d'improvisation ;
- Gérer les situations difficiles avec assurance.

Maîtriser la communication verbale et non verbale

- Travailler le regard, la gestuelle et l'expression faciale ;
- Développer une communication cohérente et impactante ;
- Utiliser les silences et les variations de ton pour renforcer son message.

Réussir ses prises de parole en présentiel et en visioconférence

- Préparer efficacement ses interventions ;
- Utiliser des supports visuels adaptés ;
- Animer des réunions et visioconférences engageantes ;
- Maintenir l'attention et l'interaction à distance.

Mise en pratique et accompagnement

- Réaliser des exercices et mises en situation filmées ;
- Recevoir des retours personnalisés pour progresser ;
- Bénéficier d’un accompagnement individualisé sur des situations professionnelles réelles.

Certifications préparées et métiers visés

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

Métiers associés

E1103 — Communication

Dates et lieux de formation

N° session	Modalité	Lieu	Du	Au
2289933S	Mixte	Rennes	02/05/2026	31/07/2027

Source : GREF Bretagne #26207996F