

— SOFT SKILLS & COMMUNICATION

Prise de Parole en Public

Adopter une attitude confiante, structurer ses messages, maîtriser la prise de parole en réunion ou en public.

DURÉE
2 jours · 14h

FORMAT
Intra ou inter

PARTICIPANTS
Jusqu'à 8 pers.

FINANCEMENT
Éligible OPCO

Objectifs pédagogiques

CONNAÎTRE	Identifier les composantes d'un discours structuré et impactant.
COMPRENDRE	Expliquer les mécanismes du trac et les leviers pour le réguler.
APPLIQUER	Utiliser des techniques de gestion du stress et de structuration du discours.
ANALYSER	Diagnostiquer ses propres points forts et axes de progrès à l'oral.
ÉVALUER	Choisir le ton et la structure adaptés à son auditoire.
CRÉER	Construire et présenter une prise de parole complète devant le groupe.

Itinéraire pédagogique

01 Structurer son message et maîtriser sa posture

7h

- Comprendre les mécanismes du trac et apprendre à le réguler
- Structurer un message clair et impactant
- Travailler sa posture, sa voix et son regard

02 S'exercer et gérer les imprévus

7h

- Présenter une prise de parole complète devant le groupe
- Gérer les questions, objections et imprévus en public
- Recevoir un feedback individuel et construire son plan de progrès

Public & modalités d'accès

Public concerné

- Managers et dirigeants
- Toute personne amenée à prendre la parole en public
- Commerciaux

Prérequis & accès

Aucun prérequis nécessaire.
Nous contacter au 06 37 68 27 05 ou par mail à arnaud.manence@outlook.fr — mise en place sous un délai de 2 mois, ou sur demande.

Moyens pédagogiques et techniques

- Formation en présentiel, salle équipée en tables en U, paper board, vidéoprojecteur
- Documents pédagogiques (apports théoriques, outils, exercices) remis à chaque bénéficiaire
- Pédagogie active : mises en situation, cas réels apportés par les participants

Moyens d'encadrement



Arnaud Martinet

Gérant du cabinet Manence — 25 ans de management commercial et d'animation de réseau

- Certificat Master Coach International
- Certification Institut Français de la Sophrologie
- Certification Formateur professionnel

Modalités d'évaluation et de suivi

- Test de positionnement en début de formation
- Feuilles de présence signées par demi-journée (bénéficiaire et formateur)
- Questionnaire de satisfaction et test de validation des acquis en fin de formation
- Certificat de réalisation remis à l'issue de la formation
- Bilan à froid à 2-3 mois pour mesurer l'impact réel sur le terrain

Organisation & tarifs

1 500 € HT

par jour, forfait jusqu'à 8 pers.
(+90 €/pers au-delà)

3 000 € HT

forfait intra-entreprise, les 2 jours

Nous contacter

tarif inter-entreprise

Accessibilité handicap — Manence peut proposer des aménagements techniques, organisationnels et pédagogiques pour répondre aux besoins particuliers de personnes en situation de handicap.

Manence — SIRET 88148963700010 — Déclaration d'activité n°75170315717 auprès du préfet de région Nouvelle-Aquitaine.