



# Programme de formation

## Développer une aisance en prise de parole en public



**Des personnes ont des responsabilités dans leur travail qui les amènent à présenter des projets en réunion. Elles se trouvent parfois gênées par cette prise de parole en public et souhaitent acquérir plus d'aisance afin d'être plus convaincantes.**

**La formation en prise de parole en public permet de mieux se connaître, de gérer son stress pour mieux s'exprimer et s'affirmer, de défendre ses idées tout en restant à l'écoute de l'autre et de prendre confiance en soi grâce aux techniques d'expression orale.**

**L'intervenante, Françoise Bossuet, est formatrice et coach professionnelle certifiée. Etant également comédienne et metteuse en scène, elle utilise, entre autres pour cette formation, des outils de direction d'acteurs.**

### **Objectifs**

Connaître ses ressources et ses points à améliorer

Gérer son stress, ôter ses blocages et ses freins

Développer la confiance en soi et l'estime de soi

Oser s'affirmer et communiquer ses idées tout en acceptant l'autre et ses différences

S'exprimer clairement et avec conviction en captivant son auditoire

### **Public :**

Personnes qui prennent la parole en public

### **Modalités et délais d'accès :**

Admission sur entretien oral.

Session ouverte à partir d'1 stagiaire

Délai d'accès : 2 semaines, au plus tôt, avant le début de la formation en fonction des places disponibles et/ou des agendas du stagiaire et du formateur

### Compétences visées :

Savoir repérer les points positifs et les points à améliorer

Savoir gérer son stress et ôter ses freins et ses blocages

Savoir prendre la parole facilement, avec assurance et s'affirmer

Savoir adapter ses comportements face à un public varié et savoir improviser

Savoir communiquer ses idées tout en acceptant l'autre et ses différences et savoir ne pas prendre les choses personnellement

Savoir s'exprimer clairement et avec conviction en captivant son auditoire

Se sentir compris et être compris

Savoir interagir avec son public de façon dynamique en questionnant

Savoir organiser son discours, structurer et aller à l'essentiel

Savoir garder une posture qui donne confiance

Savoir supprimer les tics de langage

Savoir gérer son para-verbal et son non verbal

# PROGRAMME

## Se connaître et s'améliorer :

### Objectifs :

- Mieux se connaître
- Gérer son stress
- S'exprimer clairement en individuel et en groupe
- Ne pas juger et respecter l'autre
- Comprendre les modes de fonctionnement d'un groupe
- Savoir échanger avec son public

### Itinéraire pédagogique :

- Développer la connaissance de soi
- Repérer ses propres ressources
- Savoir poser des questions ouvertes pour mieux comprendre l'autre
- S'entraîner à la reformulation
- Identifier les situations et les symptômes du stress pour le gérer
- Identifier les émotions qui gênent la prise de parole en public, les comprendre et changer de perspective pour les dépasser
- Identifier les besoins de son public
- Apprendre à s'exprimer clairement devant un groupe
- Développer le pouvoir de conviction sans manipuler
- Développer le non jugement et le respect
- Expérimenter les techniques de l'effet miroir
- Développer l'estime de soi

## Savoir communiquer en réunion :

### Objectifs :

- Savoir s'exprimer de façon à être entendu
- Comprendre la question pour mieux l'appréhender
- Savoir interagir
- Utiliser un langage commun pour une communication efficace
- Apprendre à utiliser des questions ouvertes
- Adopter une posture convaincante

**Itinéraire pédagogique :**

- Construire son discours de façon structurée et attrayante
- Se positionner par la posture physique et la voix
- Utiliser la respiration pour maîtriser sa voix, sa diction et son élocution
- Articuler, adapter le volume, le débit et le rythme de la voix
- Savoir écouter les questions
- Maîtriser son regard et ses gestes
- Construire un langage commun
- Développer sa présence et son leadership

**Méthodes pédagogiques**

- Apport de théorie
- Exercices pratiques et expérimentation
- Mises en situation
- Observation et feedback
- Jeux de rôle
- Retours d'expériences et critique constructive sur exercices en groupe et enregistrements

**Durée :**

14 heures par période de 2 heures

**Evaluation :**

Evaluation tout au long de la formation au travers du vécu et du feedback du stagiaire ainsi qu'au travers d'exercices d'expérimentation

**Tarifs :**

775€ net par jour de 7 heures par personne soit 1550€  
(Tarif exonéré de TVA, article 261-4-4e du CGI)

**Lieu :**

En individuel :  
La Licorne  
106 avec Pierre Coubertin  
53000 Laval

**Dates :**

A définir avec le stagiaire

**Horaires :**

En individuel : par tranches de 2 heures consécutives hebdomadaires

**Accessibilité aux personnes en situation de handicap**

Nos formations sont accessibles aux personnes à mobilité réduite, pour les autres handicaps, c'est au cas par cas.

Chaque situation étant différente, nous vous recommandons de nous contacter avant votre inscription. Nous pourrions ainsi vous détailler les possibilités d'accueil pour suivre la formation dans les meilleures conditions et vous orienter si besoin vers les structures spécialisées

Notre référente Françoise Bossuet est joignable

- ✓ Par téléphone au 06 09 44 58 55
- ✓ Par mail à [francoise@emergitude.fr](mailto:francoise@emergitude.fr)

**Formatrice :**

**Françoise Bossuet** : formatrice et coach certifiée PCC à ICF\*, ancienne infirmière en hôpital, à l'éducation nationale et conseillère technique de l'inspecteur d'académie, manager de l'équipe d'infirmières, formée à l'écoute active, la communication non violente, l'approche de la mort, la gestion de la crise suicidaire, la gestion de crise, la relation avec des personnes à problèmes psychologiques et/ou psychiatriques et aux outils du coaching (Le Playground agréé ICF\*). Spécialiste de la prévention des risques psycho sociaux et du bien-être au travail, elle se donne pour mission d'accompagner chaque personne volontaire à donner le meilleur de soi et trouver sa juste place au sein de l'entreprise.

Également comédienne et metteuse en scène, elle utilise les outils d'acteurs dans cette formation.

\*ICF : Fédération internationale de coaching, <http://www.coachfederation.fr/>