

PROGRAMME DE FORMATION

Prise de parole en public

Durée de la formation :
7 heures

Modalités et délai d'accès à la formation :

Admission après entretien,
Délai d'accès : environ 15 jours
à réception des documents
contractuels signés

Rythme :
Sur mesure

Format :
À distance ou en présentiel

Spécialité de formation :

- 70312 – Prise de parole en public / Techniques d'expression

Formacode :
• 15002 : Prise parole

Lieu de formation :
ISEAH FC
Metz – 20 rue Joséphine Caye
57070 METZ
Ou dans vos locaux

Nombre de participant(s) :
De 1 à 10 participants

Prérequis :
Si formation à distance, avoir un ordinateur fonctionnel muni d'un micro, d'une webcam et d'une connexion internet. Savoir lire, écrire et comprendre le français.

Public visé :
Salariés, managers, formateurs ou toute personne souhaitant améliorer ses compétences en communication orale et en présentation devant un auditoire.

Profil de l'intervenant :
Formateur(trice) audité(e) par nos soins afin d'évaluer ses compétences

Objectifs de la formation & compétences visées :

À l'issue de la formation, les participants seront en capacité de :

- Préparer efficacement un discours ou une présentation courte ;
- Adapter leur langage et leur posture au contexte et au public ;
- Gérer le stress et les émotions avant et pendant la prise de parole ;
- Utiliser des techniques simples de communication verbale et non verbale ;
- Captez et maintenir l'attention de l'auditoire ;
- Attester de leur capacité à s'exprimer en public dans un contexte professionnel.

Modalités d'évaluation :

- Évaluation diagnostique en début de formation
- Évaluations formatives tout au long du parcours (exercices, cas pratiques)
- Évaluation finale : test reprenant l'ensemble des compétences visées
- Critère d'atteinte des objectifs : validation des acquis $\geq 75\%$
- Attestation de formation délivrée en fin de parcours
- Test des prérequis et des acquis

Modalités de suivi et d'exécution de la formation :

- Convocation envoyée avant la formation précisant les modalités de déroulement
- Contrôle de la présence via émargement ou équivalent
- Questionnaire de satisfaction à chaud
- Certificat de réalisation et/ou attestation mentionnant objectifs, nature, durée et résultats des évaluations
- Enquête de satisfaction globale à l'issue de la formation

Méthodes pédagogiques / techniques / d'encadrement mobilisées :

- Pédagogie active et participative : jeux de rôles, simulations, discussions
- Supports de cours adaptés + exercices pratiques
- Activités médiatisées en ligne pour le distanciel
- Assistance technique et pédagogique au 07.88.79.31.16
- Pour le distanciel : ordinateur + micro + caméra + internet

Passerelles / Suite de parcours :

Formation Management d'équipe, Management transversal, MBTI, HERMANN, Les fondamentaux du management, leadership management, prévenir et gérer les conflits

Débouchés :

Cette formation prépare à des métiers où la communication orale est clé, comme formateur, commercial, animateur, responsable de réunion ou chargé de présentation.

Accessibilité aux personnes handicapées :

ISEAH FC s'engage à étudier toutes les adaptations nécessaires aux besoins des personnes en situation de handicap, qu'ils soient pédagogiques, matériels ou organisationnels (sur demande par mail à l'adresse fc@iseah.fr ou au 07.88.79.31.16).

CONTENU DE LA FORMATION

Prise de parole en public

Introduction et posture de communication

- Les clés d'une communication efficace
- Gestion du stress et préparation mentale
- Exercices de respiration et relaxation

Structurer son discours

- Définir un objectif clair et un message principal
- Organiser ses idées : introduction, développement, conclusion
- Exercices pratiques de structuration

Communication verbale

- Articulation, intonation et rythme
- Choix des mots et phrases adaptées au public
- Exercices pratiques et lectures à voix haute

Communication non verbale

- Posture, gestes et expression faciale
- Contact visuel et gestuelle adaptée
- Exercices devant le groupe

Techniques pour capter et maintenir l'attention

- Interactions avec le public
- Utilisation d'exemples et anecdotes
- Exercices de questions-réponses