



FORMATION

Prenez la parole avec brio pour impacter votre auditoire

En France, 90% des adultes ont une appréhension à prendre la parole en public. Pourtant, nous le faisons en permanence dans notre vie professionnelle. Animer une réunion, une conférence ou une présentation demande un temps de préparation pour enfin prendre du plaisir ! C'est ce que cette formation vous propose à travers une boîte à outils exhaustive, des retours personnalisés et des expérimentations en groupe favorisant l'intelligence collective.

Objectifs pédagogiques

À la fin de la formation, les participants auront appris à :

- **Reconnaître** leurs forces oratoires et leurs axes d'amélioration.
- **S'adapter** à leurs interlocuteurs en simplifiant leur message et en fonction d'un objectif précis.
- **Gérer** leur stress à l'oral.
- **Créer** un support écrit percutant.
- **S'entraîner**, s'auto-analyser et s'appuyer sur des outils pour mieux utiliser leur corps et leur voix.



Objectifs opérationnels

À la fin de la formation, les participants seront capables de :

- **Structurer et simplifier** leur discours pour s'adapter à leurs interlocuteurs et atteindre un objectif précis.
- **Gérer** leur souffle, placer leur voix et leur corps pour donner envie à leurs interlocuteurs de leur faire confiance.
- **Réguler** leur stress et s'appuyer sur leurs forces pour exprimer leur individualité et marquer l'auditoire.
- **Construire** un support de présentation percutant.
- **Transmettre** un message clair, percutant et concis pour convaincre plus d'interlocuteurs.
- **S'entraîner** à partir de leur plan d'action pour améliorer en continu leurs prises de parole.



Public visé

Managers, Dirigeants, Freelances, Employés, tout acteur du monde professionnel désirant développer ses qualités oratoires, son sens de la répartie et sa gestuelle pour une meilleure atteinte de ses objectifs.

Pré-requis : être amené-e à prendre la parole dans son poste : en réunion, auprès de son équipe ou devant un large auditoire.



Modalités et délais d'accès

DURÉE : Cette formation est organisée sur 2 jours consécutifs en présentiel (14 h).

DATES : à définir.

TARIF INTRA-ENTREPRISE : sur devis.

ACCESSIBILITÉ : Toutes nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap.

N'hésitez pas à le mentionner lors de votre premier contact avec BIETH ou à contacter directement notre référente Handicap (laurine.catillon@biethformations.fr).

ADRESSE : Paris (l'adresse sera communiquée dans la convocation).





Programme

1 Connaître ses tics et ses parasites

- Décrypter les clés para-verbales et non-verbales.
- Placer sa voix grâce à sa respiration costo-diaphragmatique.
- Soigner ses gestes, sa posture et son regard pour attirer l'attention.
- Gérer son stress grâce aux techniques de régulation émotionnelle.

3 Gérer son stress et ses interlocuteurs

- Connaître les techniques de régulation émotionnelle.
- Observer son auditoire pour mieux répondre aux objections.
- Fluidifier ses échanges et affirmer son assertivité.
- Improviser et rebondir face aux imprévus.

2 Structurer son discours

- Se poser les bonnes questions.
- Définir les ingrédients de son discours à partir d'un objectif précis.
- Structurer son discours de manière claire, concise et impactante.
- S'adapter à ses interlocuteurs en évitant l'abus de vocabulaire technique.

4 Préparer sa présentation et son support

- Construire un power point qui facilite la bonne compréhension de son sujet.
- S'auto-analyser à partir d'une grille objective et d'un plan d'action individualisé.
- S'entraîner, itérer et s'échauffer.
- Anticiper le temps des questions / réponses.



Modalités pédagogiques

- Une pédagogie active et transversale : expérimentations, exercices et apports techniques.
- Des jeux pédagogiques pour travailler la mémoire corporelle, auditive et visuelle.
- Un lieu où la pratique prend le dessus sur la théorie pour ancrer les concepts dans le corps.
- Un plan d'action individualisé accompagné de fiches méthodes pour s'améliorer en continu post-formation.



Modalités d'évaluation des objectifs

Des outils d'évaluation d'atteinte des objectifs sont utilisés à chaque formation. Ils sont adaptés aux participants : quizz, mises en situation, grilles d'analyse, jeux de rôles, co-évaluations, questionnaires d'auto-positionnement en amont et en fin de formation.



Formalisation à l'issue de la formation

- Une attestation de fin de formation est remise à chaque participant.
- Une boîte à outils de l'art oratoire est envoyée à chaque participant pour continuer de s'améliorer post-formation.
- Un accès à la ressource BIETH afin d'en apprendre toujours plus, à son rythme.



Responsable pédagogique

Laurine Catillon - (06) 34 19 51 25
laurine.catillon@biethformations.fr

Autres formatrices externes potentielles :
 Alexandra Royan et Marguerite De Chantérac

