

Programme de formation

Prendre la parole en public avec davantage d'aisance et d'impact

Public concerné :

Toute personne amenée à prendre la parole dans un contexte professionnel.

Prérequis :

Aucun prérequis.

Objectif de formation :

Développer une prise de parole claire, consciente et ajustée, pour gagner en aisance, en présence et en impact.

Objectifs pédagogiques :

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

1. Expérimenter

=> Identifier les caractéristiques, les enjeux et les réactions spontanées liés à une situation de prise de parole.

2. Visualiser

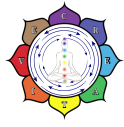
=> Observer les représentations, anticipations et scénarios intérieurs qui influencent sa manière de prendre la parole.

3. Imaginer

=> Explorer différentes possibilités de posture, d'expression et de réponse pour élargir ses modes d'intervention.

Julie Baudoin

Formatrice en Intelligence Attentionnelle
FORMALOG - 8 rue Paul Pousset, 49130 Les Ponts de Cé



4. Trier

=> Distinguer les faits, perceptions, interprétations et projections afin d'adapter sa communication au public et au contexte.

5. Accepter

=> Réguler ses réactions émotionnelles et corporelles afin de rester disponible et présent lors d'une prise de parole.

6. Exprimer

=> Structurer un message clair, cohérent et adapté à son intention, à son public et au contexte.

7. Ressentir

=> Ajuster sa respiration, sa posture, sa voix, son rythme et son expression corporelle afin de renforcer sa présence.

8. Conscientiser

=> Mobiliser son attention et celle de son public afin de renforcer la qualité, la présence et l'impact de sa prise de parole.

Approche pédagogique :

Cette formation s'appuie les 8 étapes de la phase 3 — L'Attention, ça crée — de l'Expérience CRÉATIVE® : un mouvement de l'expérience vers la conscience qui permet au participant d'apprendre à percevoir autrement leur relation à eux-mêmes, à leur public et à leur prise de parole, afin d'ajuster consciemment leur manière de communiquer.

Méthodes pédagogiques :

- Apports structurés et accessibles
- Exercices pratiques et expérientiels
- Mises en situation professionnelles
- Exercices individuels et collectifs
- Temps de réflexion guidée et d'intégration
- Observations et feedbacks
- Outils concrets directement transférables en situation professionnelle

Julie Baudoin

Formatrice en Intelligence Attentionnelle
FORMALOG - 8 rue Paul Pousset, 49130 Les Ponts de Cé



Modalités d'évaluation :

- Auto-évaluation avant et après formation (questionnaire à échelle graduée)
- Évaluation formative tout au long du parcours
- Étude de cas et mise en situation professionnelle
- Validation des acquis au regard des objectifs pédagogiques

Durée, organisation & modalités pratiques :

- 2 jours de formation (14 heures)
- Format intra ou inter-entreprise
- Groupe de 4 à 10 participants maximum
- Formation en présentiel
- Formation pouvant être prise en charge selon les dispositifs de financement en vigueur via un organisme certifié Qualiopi

Contenu de la formation :

JOUR 1 — Observer et comprendre sa prise la parole :

1. Expérimenter — Observer sa manière actuelle de prendre la parole

- Identifier les différentes situations de prise de parole rencontrées dans son environnement professionnel
- Repérer les enjeux, contraintes et attentes liés au contexte
- Expérimenter sa manière spontanée de prendre la parole
- Identifier ses premières réactions et difficultés

Évaluation : Identifier les caractéristiques de la situation et réalise une prise de parole initiale.

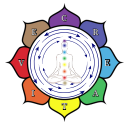
2. Visualiser — Observer son film intérieur

- Identifier ses représentations de la prise de parole
- Observer ses anticipations et scénarios intérieurs
- Repérer les pensées qui soutiennent ou limitent son expression
- Mettre en évidence les écarts entre la situation réelle et ce que l'on imagine

Évaluation : Identifier les pensées, représentations ou anticipations qui influencent sa prise de parole.

Julie Baudoin

Formatrice en Intelligence Attentionnelle
FORMALOG - 8 rue Paul Pousset, 49130 Les Ponts de Cé



3. Imaginer — Élargir ses possibilités

- Explorer différentes manières d'aborder une même situation
- Expérimenter différentes postures et stratégies d'expression
- Préparer mentalement une prise de parole
- Développer sa capacité à envisager plusieurs réponses possibles

Évaluation : Proposer et expérimenter plusieurs postures ou stratégies d'expression.

4. Trier — Discerner pour mieux s'adapter

- Distinguer faits, perceptions, interprétations et projections
- Identifier les besoins et attentes du public
- Clarifier son intention
- Adapter son message au contexte et aux interlocuteurs

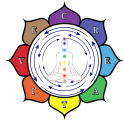
Évaluation : Distinguer faits, perceptions et interprétations et adapter son message au contexte.

JOUR 2 — Réguler, exprimer et renforcer son impact :

5. Accepter — Réguler ses réactions

- Identifier ce qui relève de sa responsabilité et ce qui échappe à son contrôle
- Repérer les réactions émotionnelles liées à la prise de parole
- Expérimenter des techniques de régulation
- Développer sa disponibilité et sa présence face à l'imprévu

Évaluation : Identifier ce qui relève de son contrôle et accepter ses réactions face à l'imprévu.



6. Exprimer — Construire et porter son message

- Définir l'intention et le message essentiel
- Structurer une intervention de manière claire et cohérente
- Adapter son vocabulaire et son niveau de langage
- Travailler l'articulation, la voix et le rythme
- Utiliser des techniques permettant de rendre son propos plus clair et plus mémorable

Évaluation : Préparer puis réaliser une prise de parole structurée, claire et adaptée à son objectif.

7. Ressentir — Habiter sa prise de parole

- Observer les manifestations corporelles liées à la prise de parole
- Travailler respiration, posture, regard, gestuelle et ancrage
- Ajuster voix, débit et rythme
- Développer une présence corporelle cohérente avec son message

Évaluation : Identifier ses sensations corporelles et ajuster sa posture, sa voix ou son rythme.

8. Conscientiser — Renforcer son impact

- Identifier les éléments qui permettent de capter et maintenir l'attention
- Observer les effets produits par sa prise de parole
- Analyser les écarts entre intention et impact
- Identifier ses acquis et ses axes de progression
- Réaliser une nouvelle prise de parole en mobilisant les apprentissages de la formation

Évaluation : Identifier les effets produits par sa prise de parole et les écarts entre intention et impact.