

# Formation Savoir prendre la parole en public

## Efficacité professionnelle et personnelle

Référence de la formation : **T011**

Villes : **Strasbourg, Colmar, Mulhouse**

Découvrez comment gérer vos prises de parole grâce aux techniques théâtrales, une bonne préparation et une posture maîtrisée.



**En présentiel**

**Accessible**

Durée : **2 jours (14 heures)**

Tarif Inter : **1 190 € net**

[Tarif intra sur demande](#)

*Mise à jour le 7 février 2025*

Vous êtes amené à prendre la parole devant une assistance ? Vous souhaitez être plus à l'aise dans vos interventions ? Suivez cette formation et mettez au point des **techniques pour des prises de parole efficaces**.

Apprenez à structurer votre prise de parole pour plus d'efficacité, mais aussi à placer votre voix et votre regard pour **captiver votre public**.

Des temps de mises en pratique ponctuent cette formation de 3 jours : prenez la parole face aux autres participants et **progressez plus vite !**

## Objectifs de la formation

- Définir l'objectif et les techniques de préparation de la prise de parole
- Maîtriser le contrôle de la prise de parole
- Mettre en jeu son potentiel, gagner en crédibilité

## A qui s'adresse la formation ?

### Public

- Toute personne qui souhaite développer ou perfectionner ses compétences à communiquer devant un oratoire

### Pré-requis

- Aucun

## Les points forts de la formation ?

- Formation animée par un expert dans le domaine de la communication
- Petits groupes

## Programme de la formation

### 1. Adopter les méthodes du théâtre

- Utiliser des techniques théâtrales qui permettent d'établir la présence, d'harmoniser la parole et le geste, de mettre en jeu les émotions, la pensée, les talents

### 2. Définir les techniques de préparation

- Mettre au point son exposé en fonction du contexte professionnel identifié
- Structurer efficacement son intervention pour capturer son auditoire
- Maîtriser les capacités à convaincre son auditoire
- S'aider des outils auxiliaires : micro, paperboard, rétroprojecteur...

### 3. Définir les atouts de la prise de parole

- Placer la voix et maîtriser la respiration
- Adapter sa diction
- Maîtriser la posture et la gestuelle
- Capter l'attention par le regard
- Gérer son espace

### 4. Mettre en jeu son potentiel et réussir la communication

- Mettre en éveil ses facultés intellectuelles, physiques et relationnelles
- Maintenir une intervention « captivante »
- Savoir partager et convaincre son public

## Modalités de la formation

### Modalités pédagogiques

Alternance d'exercices pratiques issus des techniques théâtrales, de jeux pédagogiques et de prise de parole

### Modalités d'organisation

Formation à distance ou en présentiel

### Evaluation des connaissances

Mises en situation tout au long de la formation

### Validation de la formation

Attestation d'évaluation des acquis  
Attestation de suivi de formation

## Chiffres clés

**92 %**

de recommandation en 2023

**90.5 %**

de satisfaction en 2023

**6606**

nombre de stagiaires en 2023