

### Formation à la prise de parole en public : maîtriser les principes et les méthodes d'expression

Intra en Présentiel ou Distanciel  
(Zoom/Teams ©)

Tarif en intra : 1690 € h.t. / jour /  
groupe à partir de 7 apprenants

Nous contacter : [info@dbo.fr](mailto:info@dbo.fr)  
+33 6 82 55 06 08

Durée conseillée : 02 jours/14h  
**Référence : PDP005**



#### Communication : maîtriser les techniques d'expression orale



L'art de la parole ; pour cela il suffit de s'être approprié les principes et la méthode. C'est un art accessible où la prise de parole en public nécessite des prises de conscience, un entraînement et une préparation.

Vous apprendrez tout ce dont vous avez besoin pour aligner le corps et le verbe.

Préparation, posture, techniques, mises en situation, gestion de ses appréhensions vous permettront de développer vos compétences. Cette formation est essentiellement axée sur la pratique.

Vous découvrirez les éléments de la communication verbale et non verbale, améliorerez votre écrit, vos présentations. Vous diagnostiquerez et mettez en place votre programme d'entraînement à la prise de parole.

Vous installerez aisance et efficacité en réunion comme en conférence ou en convention.

Parler en public, c'est comme le vélo une fois appris, c'est acquis grâce à la pratique.

Cette formation s'appuie sur l'expérience de Cyril Delhay, Professeur oratoire à Sciences Po, Paris.

#### Public Concerné

Tout public

*Si vous êtes en situation de **handicap** nous vous orienterons au mieux dans vos demandes et vos démarches*

#### Prérequis

Adresser son autodiagnostic

Aucun prérequis nécessaire à la formation de prise de parole en public

#### Qualification des intervenants

Formés au modèle pédagogique pour adulte

Formateurs certifiés, experts ou expérimentés

#### Formation Spécifique

Nous contacter pour s'adapter à votre contexte

#### Objectifs pédagogiques

- Développer ses capacités d'expression physique et verbale
- Savoir gérer son corps, son espace, ses émotions
- Tenir son auditoire en haleine
- Structurer et rédiger ses exposés pour réussir sa prise de parole en public

#### INTRODUCTION : DÉFINIR LE CADRE DE SON INTERVENTION

- Restitution de son autodiagnostic sur ses compétences oratoires
- Identifier les différentes interventions en public

### Formation à la prise de parole en public : maîtriser les principes et les méthodes d'expression

Intra en Présentiel ou Distanciel  
(Zoom/Teams ©)

Tarif en intra : 1690 € h.t. / jour /  
groupe à partir de 7 apprenants

Nous contacter : [info@dbo.fr](mailto:info@dbo.fr)  
+33 6 82 55 06 08

Durée conseillée : 02 jours/14h  
**Référence : PDP005**



#### MAÎTRISER LES TECHNIQUES D'EXPRESSION ORALE POUR PRENDRE LA PAROLE EFFICACEMENT

- Savoir dépasser ses freins
- S'exercer sur tous les éléments physiologiques
- Savoir se préparer physiquement : parler s'est respirer
- Adapter ses attitudes et ses discours à ses collaborateurs

#### APPRENDRE À REDIGER UN DISCOURS

- Identifier son public pour adapter son discours
- Annoncer le plan, être authentique
- Rédiger son texte et l'incarner
- Savoir gérer redondance, support et auditoire
- Savoir être en relation avec son public

#### MAINTENIR L'ATTENTION ET TENIR SON AUDITOIRE EN HALEINE

- Savoir se préparer intellectuellement
- Définir objectifs, métaphores et concision
- Faire vivre son discours
- Savoir être en relation avec son public

#### ELABORER UN PLAN DE PROGRÈS

- Construire son plan de progrès à partir des acquis et des exercices
- Soutenir en groupe votre plan de progrès

#### Méthodes et moyens pédagogiques

##### Expositive, interrogative, démonstrative

Exposé, Débat  
Autodiagnostic, Démonstration  
Support de formation

##### Active

Travail en sous-  
groupes

##### Expérientielle

Exercices et travaux de groupes  
QCM, étude de cas, jeux de rôles,  
mises en situation

#### Modalités d'évaluation des acquis / bilan

- Évaluation des acquis sous forme de QCM
- Évaluation de la satisfaction de chaque apprenant

#### Dispositif d'évaluation

- Attestation de fin de formation avec la validation des objectifs sera délivrée à chaque apprenant