



## **FORMATION** **« Prise de parole en public »**

### **Élève ta voix**

128 Rue de la Boétie,  
75008 Paris  
**E-mail** : contact@elevantavoix.com  
**N°. De Siret** : 88352684000029

### **Public visé :**

La formation est destinée à toute personne souhaitant approfondir sa capacité à s'exprimer en public et à discourir devant un auditoire

### **Objectifs pédagogiques**

1. Améliorer sa capacité à s'exprimer en public et à discourir devant un auditoire
2. Fluidifier sa communication et gérer le stress et toute émotion parasite
3. Identifier ses blocages pour les dépasser
4. Apprendre les bases théoriques et pratiques de la construction écrite et orale d'un discours
5. Développer sa faculté à écouter activement, dialoguer comprendre
6. Renforcer son aisance à l'oral, son estime de soi
7. Clarifier sa manière de parler, de transmettre un message afin d'être davantage compris

### **Objectifs opérationnels (compétences professionnelles visés)**

1. Communiquer plus efficacement en réunion, en conférence, face à des collègues et collaborateurs, des partenaires.
2. Gérer lors d'une allocution ou d'une prise de paroles les moments de tensions émotionnels et conflictuels.
3. Savoir structurer, rédiger et déclamer un discours devant une assemblée en y mettant tous les ingrédients nécessaires pour le rendre pertinent : exorde – narration – confirmation – réfutation – péroraison – logos – Pathos – Ethos – Anaphore – comparaison – personnification - parallélisme, etc.
4. Apprendre à connaître ses filtres, ses biais cognitifs, pour communiquer de manière plus apaisée avec ses collègues, sa hiérarchie, ses partenaires.
5. Prendre la parole en réunion, dire de manière claire ce que l'on pense, affirmer une idée en tenant compte de l'interlocuteur et de ma relation qui me lie à lui : collègue, client, partenaire, patron.

### **Moyens pédagogiques et techniques :**

6. Pédagogiques : Apports théoriques, études de cas concrets, mises en situation, exercices interactifs.
7. Techniques : Formation en salle équipée
8. Une documentation sera remise à chaque stagiaire

Élève ta voix,  
128 Rue de la Boétie, 75008 Paris Code APE 8559A  
Contact : contact@elevantavoix.com / tél :  
Siret : 88352684000029



- **Délai d'accès : 15 jours**
- **Prérequis : Avoir 18 ans**

**Accessibilité\* :**



Prenez contact avec le référent handicap du centre qui étudiera votre situation et les possibilités d'accès.

**Méthodes pédagogiques :**

- Apports théoriques : vidéo
- Exercices pratiques et mise en situation

**Qualité et indicateurs de résultats**

- Test de niveau à l'entrée
- Fiche de présence
- Attestation de fin de formation et attestation de présence
- Evaluation des connaissances
- Evaluation du savoir-faire par mise en situation pratique

Évaluation : Une validation des acquis est réalisée pendant et à l'issue de la formation / Quiz de fin de parcours et test pratique

**Validation**

- En cas d'avis favorable : Délivrance d'une Attestation de Fin de Formation avec avis favorable
- En cas d'avis défavorable : Délivrance d'une Attestation de Fin de Formation avec avis défavorable et grille des compétences non acquises

**Equipe pédagogique**

Formateur expérimenté et référencé



## Jour 1 – Gestion du stress et des émotions

### Aspect théorique :

- Verbalisation des attentes des stagiaires de chacun quant au stage
- Attente du formateur sur l'implication
- Présentation des 2 jours, relecture des objectifs
- Discussion break storming – qu'est 'ce qui parasite ma communication ?
- Exemples donnés par les stagiaires.
- Pourquoi avons-nous peur de parler en public ?
- Clés pour mieux communiquer :
  1. *Faire le calme en soi – respirer –*
  2. *Assigner à sa parole un objectif (informer, faire agir, distraire, convaincre) -*
  3. *Humaniser votre récit, donner des exemples, des images*
  4. *Relativisez – relativisez*
  5. *Soyez précis*
  6. *Etre conscient de ce que l'on ressent*
- Moi jacasseur – ressenti – comment se comprendre pour gagner en liberté ?

### Aspects pratiques :

- Jeux de dialogue 1 par 1 en simultané : se raconter des histoires, faire face à un patron, un client, présenter un objet, un voyage, entretien d'embauche, projection, débat, etc.
  - travail sur l'argumentation, la désinhibition du langage, sur l'adaptation du discours
- retour des stagiaires – Feed-back
- Initiation à la relaxation, apprendre à respirer, exercice autour de la voix : affirmée, puissante, posée
  - travail sur : la voix et la faculté de s'en servir comme un instrument au service de ses idées et sur la capacité à faire le calme en soi pour se défaire des parasites : stress, ect..
- retour des stagiaires – Feed-back
- Jeux collectifs dynamiques, interactifs, ludiques : taboo, speech, mime
  - travail sur la capacité à gérer le stress tout en développant des idées des arguments dans un temps imparti
- retour des stagiaires – Feed-back
- passage individuel – présentation de soi avec des mots – verbaliser ses ressentis tout en développant son discours
  - travail sur la capacité à se placer, se positionner face à un groupe, à poser sa voix à gérer ses émotions, à prendre des pauses et à repartir



Élève ta voix,  
128 rue de la Boétie, 75008 Paris Code APE 8559A  
Contact : contact@elevetavoix.com

- retour des stagiaires – Feed-back

## Discours et dialogue

### Aspects théoriques :

#### *Discours*

- Echanges : comment fait-on pour structurer son discours ? exemple de moment où les stagiaires ont discoursu.
- Structure du discours classique : exorde, narration, confirmation, réfutation, péroraison
- Les ingrédients nécessaires : éthos, le pathos, le logos, les figures de styles (anaphores, métaphores, rimes, oxymore, graduation, parallélisme)
- Comment se préparer à discourir pour être en confiance
- Comment se débarrasser des tics de langages
- Comment respecter la ponctuation à l'oral
- La place du silence, du regard, du langage corporel dans un discours
- Les 10 conseils de Dale Carnegie

#### *Dialogue*

- Qu'est ce qui parasite une communication entre Interlocuteur et locuteur – filtre – interprétation – suggestion- apriori – procès d'intention.
- Comment écouter objectivement
- Pour tirer une conclusion d'un discours entendu, savoir différencier entre : preuves – indices-souçons.
- Différencier la forme du message et le fond –
- Comment être bien compris par son interlocuteur

### Aspects pratiques

- Echauffement : jeux collectifs autour de la voix, du prénom, du corps  
→ travail sur la cohésion de groupes et l'énergie collective
- exercice de diction suivi d'un Débat brouhaha 2 par 2 : jeux collectifs autour de la voix, du prénom, du corps  
→ travail sur l'élocution et sur la puissance de la voix
- exercice Débat dos à dos pour ou contre ? -  
→ travail sur la capacité à : argumenter, illustrer, réfuter  
○ retour des stagiaires et du formateur – Feed-back
- rédaction et déclamation d'un discours (filmé) - contraintes imposées - exorde, narration, confirmation, réfutation, péroraison – Pathos – Logos – Ethos – rime – anaphore – comparaison. – objectifs
- Visionner les passages et en débattre  
→ travail sur la structuration écrit et oral du discours  
○ retour des stagiaires et du formateur – Feedback

Élève ta voix,  
128 Rue de la Boétie, 75008 Paris Code APE 8559A  
Contact : contact@elevetavoix.com / tél :  
Siret : 88352684000029

Organisme de Formation enregistré sous le numéro : 11941080394 auprès du préfet de région d'île- de-France d'acquisition du numéro de déclaration. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.  
Programme de formation indice 01 date de mise à jour le 16/11/2021



## Jour 2 –

### Communiquer dans différentes situations par diverses formes

#### Aspects théoriques

- Retour sur les aspects que nous avons vu lors des deux premiers jours :  
La gestion des émotions – le discours et le dialogue
- Bilan et expression des ressentis
- Conseils sur la prise de la parole – défendre 1 idée pour 10 minutes de discours – argumenter – illustrer – prouver
- Communication verbale et non verbale
- Comprendre son interlocuteur pour s'adapter
- Comment les croyances produisent des émotions
- Qu'est-ce qu'un ancrage
- La structure narrative du conte – comment se l'approprier

#### Aspects pratiques :

- Echauffement : jeux de la spontanéité orale – relaxation – détente corporelle- symphonie des syllabes  
→ Travail visant à désinhiber la parole et l'imagination et à affirmer sa voix  
o retour des stagiaires et du formateur – Feedback
- Mise en scène par groupe de trois – « dans la peau d'un vendeur » - « un voyage à faire » - « un livre à lire » - « une bonne action à ne pas louper » «  
→ Travail visant à travailler la structure de son discours et à se montrer à la fois convaincant- distrayant – informant et motivant  
o retour des stagiaires et du formateur – Feedback
- Initiation Slam de poésie : jeux d'écriture – travail sur la déclamation d'un texte – sur la prestance vocal – sur la diction + scène ouverte  
o retour des stagiaires et du formateur – Feedback
- Mise en scène – texte sans contenu  
→ Travail visant à travailler la partie non verbale d'un texte, l'intention, l'intonation de la voix  
o retour des stagiaires et du formateur – Feedback
- Le débat rôle  
→ Débat avec des cartes indiquant des rôles à tenir durant le débat (celui qui parle vite – celui qui sait tout)  
o retour des stagiaires et du formateur – Feedback
- **Durée totale 21H : 2 Jours soit 18H00 + 3 heures de webinaires**



- **Tarifs :**
  - **Financement professionnel : 1200€.**
  - **Financement personnel (en fonds propres): 750€.**
  - **Programme personnalisable : sur devis.**
  - **Financement OPCO, CPF: le stagiaire peut bénéficier d'une prise en charge, de tout ou partie, de sa formation via son budget.**