



beuparleur.com

ÉLIGIBLE AU CPF

# PRISE DE PAROLE EN PUBLIC

3 jours

**PRENDRE LA PAROLE SANS  
TRAC ET ÊTRE IMPACTANT  
SUR SON PUBLIC N'EST  
PAS LE PRÉ CARRÉ DE  
QUELQUES GRANDS  
ORATEURS HISTORIQUES,  
ÇA S'APPREND !**

Pour participer à cette formation,  
veuillez prendre contact avec  
Jean-Jacques Malherbe :  
contact@beuparleur.com  
06 09 77 55 06

## Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation le stagiaire sera capable de :

- D'utiliser les facteurs qui influencent la prise de parole en public : voix, respiration, souffle, prosodie
- Surmonter son trac et son émotivité, faire face aux situations stressantes
- Harmoniser la communication verbale et non-verbale
- Préparer d'une intervention professionnelle : contenu, préparation matérielle et mise en scène

## Direction & Animation

- Jean-Jacques Malherbe  
Conseil en Art Oratoire
- Gaëlle du Penhoat  
Formatrice en gestion du stress

## Profils des stagiaires

Toute personne amenée à prendre la parole en public.  
Directeurs fonctionnels et opérationnels, managers, cadres,  
consultants, responsables de services ou de départements.

# CONTENU DE LA FORMATION



## Jour 1 : Gérer le stress de la prise de parole en public

- Mieux comprendre le trac, se préparer mentalement (comme un sportif !) pour réussir sa prise de parole
- Apprendre à se relaxer pour mieux gérer l'appréhension et le trac d'une intervention
- Développer la confiance en soi pour s'exprimer librement et ne pas se laisser emporter par le trac
- Comprendre le trac, et savoir l'apprivoiser !
- Le trac, qu'est-ce que c'est ?
- Comment se manifeste le trac, quels en sont les déclencheurs ?
- Se préparer efficacement : anticiper, visualiser, se projeter le jour J et éviter les mauvaises surprises
- Identifier ses peurs pour mieux les désamorcer, avoir conscience de son stress
- Repérer ses messages contraignants. Utiliser la visualisation positive pour ancrer des états ressources
- Débuter sa prise de parole sans accroc : prendre confiance, rester centré, faire redescendre la pression
- Comment limiter le pic de tension du début de l'intervention
- Prendre son temps, éviter le « flop » des premières minutes : miser sur la simplicité
- Relâcher les tensions physiques et mentales. Maîtriser ses émotions
- Modéliser la confiance en soi, s'affirmer, donner une image de soi positive, se rassurer sur sa légitimité
- Expérimenter les techniques de respiration, apprendre à rester centré pendant son intervention
- Zoom sur les techniques de respiration et exercices de sophrologie utiles en prise de parole
- Adopter une posture dynamique. Renforcer ses appuis, son ancrage
- Rester concentré et se centrer sur son auditoire
- Se donner le droit à l'erreur, savoir dédramatiser, se détacher du regard des autres

## Jour 2 : Présentation des fondamentaux de la prise de parole

- Présentation, attentes de chacun « mise en train »
- Perception de votre image et son reflet, évaluer ses vecteurs d'image
- Exercice du « bonjour » : les 5 éléments de la communication.
- Exercice vidéo d'approche : 3 mn pour convaincre ! Exercice préparatoire.

- A partir d'une intervention préparée avant la formation, vous serez mis en situation face à la caméra afin de pouvoir analyser le verbal, le non verbal et le para-verbal
- Orientations pédagogiques personnalisées
- Le schéma de la communication : verbal, para-verbal, non-verbal
- Comment faire correspondre son intention avec l'effet produit ?
- Interprétation d'un texte historique : coordonner sa communication verbale et non verbale : travail sur la parole, diction, ton, voix, articulation. Travail sur « l'élargissement » de votre personnage.
- Brainstorming sur l'interprétation: travail sur l'intention et la projection Préparation d'un texte impactant sur la base du texte du module 1
- Exercice d'interprétation en onomatopées. Séquence vidéo

## Jour 3 : La rédaction de son pitch

- La règle des 4 C : court, clair, concret, compréhensible
- Analyser le contexte de son intervention. Identifier les caractéristiques et attentes de ses interlocuteurs, l'environnement, le contexte, les enjeux.
- Le rôle des introductions : les premières minutes
- Identifier les points forts du message à faire passer
- Établir un « conducteur » de son intervention, illustrer son propos.
- Aller à l'essentiel : quelle idée maîtresse restera-t-il de mon intervention ?
- S'assurer de la compréhension de son message : valider les étapes de son intervention
- Maîtriser son temps de parole à la rédaction.
- Mise en pratique des acquis.
- Travailler l'improvisation. Exercice individuel
- Préparation d'une intervention professionnelle d'une durée de 3mn.
- Se mettre en conditions d'intervention : se projeter dans la situation, répéter
- Anticiper les questions et objections éventuelles, identifier les « bruits » (physiques ou psychologiques) qui troubleraient le message
- Enregistrement vidéo et décryptage d'une intervention
- Déceler objectivement vos points forts et vos pistes de progrès et d'évolution

## Prérequis

Aucun

## Durée

21h sur 3 jours

## Tarif

1895 € HT (soit 2274 € TTC, frais de certification inclus si CPF)

## Dates

Voir sur notre site

## ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES HANDICAPÉES

La loi du 5 septembre 2018 pour la « liberté de choisir son avenir professionnel » a pour objectif de faciliter l'accès à l'emploi des personnes en situation de handicap.

Notre organisme tente de donner à tous les mêmes chances d'accéder ou de maintenir l'emploi.

Nous pouvons adapter certaines de nos modalités de formation, pour cela, nous étudierons ensemble vos besoins.

Pour toutes questions, merci de contacter Jean-Jacques Malherbe, notre référent handicap :

contact@beuparleur.com  
06 09 77 55 06



## ORGANISATION DE LA FORMATION

### Moyens pédagogiques et techniques

- Accueil des stagiaires en présentiel dans une salle dédiée à la formation ou en distanciel sur une plateforme Visio
- Exposés théoriques
- Étude de cas, mise en situation
- Tours de table réguliers
- Remise de supports pédagogiques

### Modalités et délais d'accès

La mise en place de cette formation se fait pas une demande émanant du service formation, de la DRH ou du responsable légal du demandeur adressée à Monsieur Jean-Jacques Malherbe : contact@beuparleur.com ou 06 09 77 55 06, au minimum 15 jours avant la date de formation souhaitée, pour prendre le temps d'analyser votre besoin et de vous envoyer une proposition adaptée.

### Modalités d'évaluation mises en oeuvre et suivi

- Etudes de cas
- Auto-évaluations des stagiaires
- Evaluation des acquis en fin de formation sous forme de cas pratique
- Remise d'un certificat de réalisation
- Les stagiaires rempliront une évaluation de satisfaction en fin de formation



## MALHERBE & CONSULTANTS

### Siège social

20 bis Rue Louis Philippe  
92200 Neuilly sur Seine

Organisme de formation enregistré sous le n° 11 92 16 925 92 auprès du préfet de région d'île de France (ne vaut pas agrément de l'état).

RCS Nanterre : 510 594 591

APE 8559 A

SIRET : 510 594 591 00016

### Nous contacter

06 09 77 55 06

contact@beuparleur.com

www.beuparleur.com



Malherbe & Consultants

Cette offre de formation est éligible à

**MON  
COMPTE  
FORMATION**

moncompteformation.gouv.fr



Certification ou thématique visée :  
Communiquer,  
argumenter et convaincre  
à l'oral RS6554