

# Programme de formation

## PRENDRE LA PAROLE AVEC CONFIANCE

### INDIVIDUEL - 9H

A l'issue de la formation, les participants seront capables de prendre la parole en public avec confiance, impact et authenticité.

#### Public

Tout public amené à parler face à un auditoire

#### Durée

9h réparties sur 5 semaines

#### Prérequis

Maîtrise du français et des outils numériques

#### Objectifs

- Maîtriser les bases de la communication.
- Gérer son stress en appliquant les techniques de préparation appropriées.
- Appliquer les techniques d'expression orale pour être écouté et compris.



# CONTENU DE LA FORMATION

## PLANNING

- 1 session (visio ou présentiel) par semaine
- Capsules de formation en accès libre 7J/7, 24h/24

## MODALITES

Formation en blended learning

7h en session individuelle  
2h de vidéos autonomes  
3h30 de travail personnel

## INTERVENANTE

Anne Bayle

Formatrice FPA  
Metteuse en scène,  
comédienne  
Ingénieure Agro'Paris Tech

## CONTACT

06-66-14-27-71

contact@anna-bayle.com

www.anna-bayle.com

### Entrée en formation et diagnostic des axes de progrès

Identifier et mettre en œuvre les préalables à la prise de parole

- Intégrer les principes de la communication
- Différencier les types de prise de parole
- Construire les documents d'appui

Canaliser son stress avant et pendant une prise de parole

- Reconnaître les effets du stress et apprendre à en tirer parti.
- Adopter les bons réflexes de préparation.
- Structurer son propos en amont
- Gérer son stress grâce aux techniques de respiration.
- Construire une routine d'échauffement et d'entraînement adaptée à son profil.

Maîtriser sa communication verbale et non verbale

- Maîtriser sa voix, sa diction, adopter le bon rythme
- Créer du lien grâce au regard
- Libérer le corps pour s'adapter à l'espace
- Pratiquer l'écoute active

### Evaluation de fin de formation

#### Moyens pédagogiques

- Supports numériques et interactifs
- Mises en situation et feed-back
- Exercices de voix, de regard, de gestuelle, de respiration
- Improvisations

#### Moyens techniques

- Conférences via Zoom, enregistrées et réécoutables
- Les apprenants doivent disposer d'un ordinateur ou smartphone avec accès internet, ainsi que d'une adresse mail valide.
- Le parcours de formation est accessible via la plateforme collaborative Milanote et hébergé par Parcooro

#### Moyens de suivi et d'évaluation

- Test de positionnement avant l'entrée en formation
- Feuille de présence, horodatage des vidéos.
- Évaluations pendant et à l'issue de la formation
- Formulaire d'évaluation à chaud.
- Attestation de fin de formation.