

# organisme de formation de l'ESS, vous propose

---

## Prise de parole en public- niveau 1

### OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Gérer son trac
- Utiliser ses atouts de communication
- Renforcer son impact en intervention publique

### DESCRIPTION / CONTENU

#### **Prendre conscience de son image et de ses leviers**

- Définir les qualités du « bon » orateur
- Connaître les conventions de toute intervention en public
- Explorer quelques pistes pour se libérer

#### **Renforcer son impact**

- Préparer son corps
- Travail de la posture
- Travail de la voix
  
- Se préparer mentalement
- S'affirmer devant son public
- Gérer son trac et s'appropriier l'espace
- Illustrer son propos par une gestuelle

#### **Préparer sa prestation**

- Identifier le contexte de l'intervention
- Anticiper les attentes de l'auditoire
- Définir ses objectifs
- Choisir les messages à faire passer

#### **Les techniques de l'improvisation au service de sa prise de parole**

- Le Gromolo

# organisme de formation de l'ESS, vous propose

---

- Toujours oui
- Qui quoi où

## **Techniques de gestion du trac**

- Ancrage positif
- Visualisation
- Respiration prolongée

## **Echanger avec un groupe**

- L'acceptation
- La relance
- Le questionnement
- Savoir conclure
- ACE

## METHODES PEDAGOGIQUES

Apports théoriques, jeux de rôles, échanges, exercices (respiration/relaxation), travaux en sous-groupes

## MOYENS ET SUPPORTS PEDAGOGIQUES

PPT, TEST, Analyse transactionnelle, DICS, communication non violente, PNL

## MODALITES D'EVALUATION

Durant la formation, l'acquisition des compétences est évaluée sur la base d'activités pédagogiques actives et faisant appel à des méthodes interactives.

A la fin de la formation, un bilan réflexif est proposé oralement sur l'application des acquis dans le quotidien professionnel des participants.

Ce bilan est accompagné d'un questionnaire de satisfaction.

## DUREE

14 heures

## PUBLIC

# organisme de formation de l'ESS, vous propose

---

Tout public

PRE-REQUIS

Formation en présentiel.

MODALITES D'ORGANISATION

Les dates et le format (en présentiel à distance via l'outil Zoom) sont à votre disposition sur [notre catalogue en ligne](#).

EQUIPE PEDAGOGIQUE

Les formateurs intervenant pour Coorace sont des spécialistes de leurs domaines et des spécificités de l'insertion par l'activité économique, afin de répondre le mieux possible aux problématiques que vous rencontrez.

MODALITES D'INSCRIPTION

L'inscription à la formation se fait par bulletin d'inscription pour les formations en INTER. Vous pouvez adresser toute question à ce sujet à Anna Benavente (07 49 73 83 25 - [anna.benavente@coorace.org](mailto:anna.benavente@coorace.org))

Pour les formations en INTRA, merci de contacter Geneviève Gourdel (07 49 56 19 94 - [genevieve.gourdel@coorace.org](mailto:genevieve.gourdel@coorace.org))

ACCES PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Formation accessible aux personnes à mobilité réduite. Pour les autres situations de handicap, n'hésitez pas à contacter Geneviève Gourdel (07 49 56 19 94 - [genevieve.gourdel@coorace.org](mailto:genevieve.gourdel@coorace.org))