

# Prise de parole en public Programme de formation



**Durée : 3 jours**

**Horaires :** 09h00-12h30 / 14h00-17h30

**Dates :** Merci de nous consulter

**Lieu :** A déterminer



**Public concerné :** Tout professionnel souhaitant développer ses compétences en prise de parole en public.

**Prérequis :** Aucun

**Nombre de participants :** De 6 à 12 personnes



**Accessibilité aux personnes handicapées :** merci de nous contacter



**Prix :** 1400€ par personne

En intra entreprise, merci de nous contacter pour le devis



**Formateur :** Formateur en neurosciences cognitives et comportementales et coach en développement personnel

**Contact :** [contact@happy-learn-formation.fr](mailto:contact@happy-learn-formation.fr)

Tel : 07.69.44.72.04



**Méthodes pédagogiques :**

Le programme combine des méthodes actives et participatives, telles que :

Jeux de rôle et simulations.  
Rétroactions individuelles et collectives.

Apport théorique

Evaluation formative

## OBJECTIF :

- Identifier les différentes étapes de la prise de parole en public.
- Structurer son discours de manière claire et concise.
- Exprimer ses idées de manière fluide.
- Gérer son stress et son anxiété en public.

## CONTENU :

### Jour 1 :

#### Introduction:

- Les différentes étapes de la prise de parole en public.
- Les objectifs de la prise de parole en public.

### Jour 2 :

#### La communication non-verbale:

- Le corps, Le regard, Les gestes, L'espace.

#### La communication Verbale et para-verbale :

- La voix , le vocabulaire, la ponctuation

### Jour 3 :

#### La gestion du stress:

- Les causes du stress en public.
- Les techniques de relaxation.
- Les techniques de visualisation.

#### Mise en application , création d'un discours et réunion-bilan