



☎ 33.(0)3.89.40.21.26  
✉ 33.(0)3.89.40.61.59  
pbegat@approove.com

## Prendre facilement la parole en public (niveau 1)

**Vous êtes amenés à animer des conférences, des interventions publiques et vous manquez d'aisance pour le faire ? Vous avez peut-être même de réelles difficultés pour vous lancer sereinement dans l'aventure ? et vous voulez mettre fin à cette situation gênante voire bloquante.**

**Ce module cherche à vous faire progresser de façon efficace dans cet exercice qui n'est pas réservé qu'aux « orateurs nés ». Bien sûr, dans le cadre de cette formation, vous serez amenés à pratiquer, c'est ainsi qu'on progresse plus ! Vous aurez aussi à disposition tous les outils, trucs et astuces de l'animateur.**

---

### OBJECTIFS :

- Améliorer l'efficacité de vos interventions orales ou publiques, Véhiculer une image positive du contenu du discours à cette occasion.
- Apprendre à gérer le stress induit par la prise de parole en public
- Découvrir et mettre en pratique les différentes techniques

---

### PUBLIC CONCERNE :

toutes les personnes peuvent participer. Il n'y a pas de pré-requis pour participer à cette formation. Des participants d'équipes différentes, de formations initiales différentes sont source de richesse du groupe.

---

### CONTENU :

#### Les grandes règles de la prise de parole en public :

- S'assurer l'écoute du public, se préparer physiquement,
- Construire son intervention
- Le déroulement de la prise de parole en public
  - L'enthousiasme à parler du sujet choisi ou retenu

#### Vaincre le trac :

- -Ce qu'est le trac ou le stress, trouver sa zone de détente
- Utiliser le stress positif, maîtriser le stress négatif
- Trucs et astuces

#### L'écoute et la non-écoute :

- Les obstacles à l'audition active
- L'entonnoir de la communication
- Améliorer sa façon de parler, son élocution

#### L'ABC de l'utilisation de matériel de projection et de sono :

- Les différents types (transparents, barco...) : avantages et inconvénients
- Les règles de communication visuelle
- Les écueils à éviter.

---

### METHODES PEDAGOGIQUES :

Groupe ne dépassant pas 12 participants et de 10 personnes au minimum. Il est possible d'organiser cette formation dans toutes les régions francophones et si vous êtes déjà un petit groupe, pas de souci.

Méthodes centrées sur la mise en situation, travail en groupes puis exposé des techniques et compléments par des synthèses méthodologiques, utilisation de la vidéo. Chaque personne est amenée à prendre la parole devant le groupe.

remise d'un support opérationnel aux participants

---

### ANIMATION :

[Pascale BEGAT](#), (Approove). Pascale BEGAT s'est formée à la prise de parole en public dans le cadre de la JCEF. Elle est rédactrice du module sur ce sujet pour le centre de formation de l'ordre des experts-comptables. Elle est amenée très fréquemment à intervenir dans des conférences et des colloques, notamment en tant que spécialiste de la franchise et des réseaux de commerce organisé.

---

**DUREE :** 2 jours

---

Fiche pédagogique : prendre la parole en public niveau 1

