

Formation prise de parole en public



Mise à jour
27/03/24

**MAÎTRISER LES TECHNIQUES
D'EXPRESSION ORALE**



mstream

FILM MOTION LIVE

mstream.fr

Nantes - Paris - Rennes - Lorient

Objectifs

Affiner la prise de parole en public en travaillant sur la connaissance de l'auditoire, la structuration persuasive du discours, la communication non verbale, et la gestuelle :

Surmonter son **trac**. Prendre la parole à **l'improviste**. Exprimer clairement ses idées. Gérer son temps de parole. Se centrer sur son **auditoire**. Utiliser les **techniques efficaces** de présentation. Adopter un comportement **efficace dans les échanges**. S'affirmer dans ses **interventions**. Parler **sans lire ses notes**.



Pré-requis & Matériels

Cette formation ne nécessite pas de prérequis.

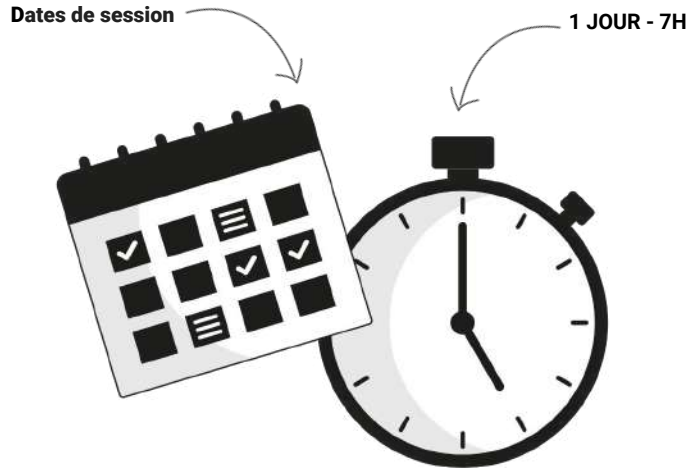
La formation est adaptable à chaque individu et/ou au groupe.

Pour Qui ?

Cette formation est accessible à tous les collaborateurs de l'entreprise souhaitant maîtriser leur prise de parole en public

Manager, cadre, ingénieur, chef de projet, toute personne amenée à prendre la parole en toutes circonstances en face à face ou à distance.





Sessions & durée

- **Session INTRA** - dans les locaux du client, ou aux Studios de l'île à Nantes : **DEMANDES DE DEVIS**
- Groupes de 5 à 8 personnes
- **Durée : 1 à 2 JOURS** - 7 heures de formation dispensées par jour.
- Coaching individuel possible, sur mesure sur une 1/2 journée, 1 journée ou 2 jours, selon les besoins du client (prise de parole, improvisation, mediatraining).

Tarifs & Catégorie

- **Tarif : 750€ HT/jour/personne**
- Frais de repas à votre charge.
- Frais éventuels de déplacement.



Le Programme



JOUR 1 : Maîtriser son corps

La gestion des peurs et du stress

- Connaître et maîtriser sa respiration
- Les astuces pour dompter son trac
- Les outils pour une bonne préparation
- Le public, ses attentes
- Exemples et exercices en situation

Les outils physiques d'un bon orateur

- Mes forces et faiblesses
- La posture / L'occupation de l'espace
- Le regard
- La gestuelle
- Le sourire
- La voix
- Exemples et exercices en situation

L'impact de la voix

- L'articulation
- L'intonation
- La tonalité
- Le rythme
- Les silences
- Exemples et exercices en situation

S'exprimer face caméra- Découverte

- Avec mise en condition réelle sur plateau (lumière, micros, oreillette, écran de retour)

JOUR 2 : Savoir délivrer son message

Le message

- L'art du storytelling
- Soigner son entrée
- Travailler son accroche et son introduction
- Les différents plans
- Les transitions
- Savoir conclure
- Exemples et exercices en situation

La rhétorique

- Informer ou convaincre ?
- Comment impacter, marquer les esprits ?
- Exemples et exercices en situation

S'exprimer face caméra- La conférence de presse

- Avec mise en condition réelle

Savoir improviser

- La présence / L'écoute
- Soigner sa répartie
- Exemples et exercices en situation

BILAN

Méthodes & évaluations des acquis



- Un **questionnaire** de **pré-formation** pour évaluer vos besoins.
- La formation alterne les parties **théoriques** et **pratiques**.
- Réalisation d'un **quizz** à l'issue de la journée.
- **Questionnaires** à chaud à l'issue de la journée, et questionnaires à froid quelques semaines après la formation.
- Un **support pédagogique** est remis à chaque stagiaire à l'issue de la session.

Suivi d'exécution & Encadrement

Une **feuille de présence émargée** par le ou les apprenants et le formateur indiquera l'intitulé de la formation, la date, la durée ainsi que le nom des participants. La formation est dispensée par un **formateur qualifié** disposant des compétences requises tant au niveau théorique que pédagogique.



Accès & Inscriptions

- 8 jours minimum avant le début de la formation.
- Demande d'inscription [EN LIGNE](#) ou par [MAIL](#) puis envoi d'un devis, programme et convention de formation.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

- L'accessibilité est étudiée et adaptée au cas par cas par notre référent handicap : Marie Péron.

Contacts

- mperon@mstream.fr / [Formulaire inscription](#)
- 06.52.05.59.42 / 02.97.84.13.00

SAS Mstream Studios
5 Prom. Europa, 44200 Nantes
NDA : 52 44 10809 44
Siret : 438 599 243 00054
06.52.05.59.42 / mperon@mstream.fr
[Toute notre offre de formations](#)



mstream

FILM MOTION LIVE

mstream.fr

Nantes - Paris - Rennes - Lorient