

# Programme de formation

**Titre** : Prendre la parole avec impact

**Durée** : 14 heures (2 jours)

**Modalité** : Présentiel, distanciel

**Référence** : FCS-103

---

## Public visé

Dirigeants, managers, chefs de projet et tout professionnel amené à intervenir en réunion, animer des présentations ou convaincre des interlocuteurs internes ou externes.

## Pré-requis

Aucun.

---

## Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- Structurer leurs interventions pour les rendre claires et adaptées à l'auditoire.
  - Développer des techniques pour gérer leur trac et renforcer leur assurance.
  - Exploiter la voix, la posture et le regard pour maximiser leur impact.
  - Convaincre et influencer grâce à une communication orale maîtrisée.
-

## **Programme détaillé**

### **Avant la formation**

- Recueil des attentes des participants.
- Test de positionnement via questionnaire.

### **Jour 1**

#### **1. Préparer et structurer son intervention**

- Définir l'objectif et l'auditoire.
- Organiser ses idées pour un discours clair et impactant.
- S'initier au storytelling pour capter l'attention.  
→ Mise en situation : préparation d'une présentation courte et structurée.

#### **2. Développer son assurance et gérer son trac**

- Identifier les sources de stress liées à la prise de parole.
- Techniques de respiration, ancrage et visualisation positive.
- S'appuyer sur la préparation pour gagner en confiance.  
→ Exercices pratiques et retours collectifs.

### **Jour 2**

#### **3. Utiliser la communication non verbale**

- Optimiser posture, regard, gestes et déplacements.
- Ajuster sa voix : rythme, intonation, pauses.

Programme actualisé le 01/09/2025

FORMA.COM SOLUTION - 19 bis, rue de la Tourelle 95170 DEUIL-LA-BARRE

Siret : 837 620 137 0039 - Naf : 9609Z

Enregistré sous le n° 11950698095 auprès du préfet de région

Tél : 07.56.84.49.59 – Email : [formation@forma-com-solution.fr](mailto:formation@forma-com-solution.fr) – Site internet : [www.forma-com-solution.fr](http://www.forma-com-solution.fr)

- Gérer l'espace et capter l'attention.  
→ Exercices pratiques et débriefings personnalisés.

---

#### **4. Convaincre et influencer son auditoire**

- Choisir les bons arguments selon l'auditoire.
- Utiliser les techniques d'impact verbal et non-verbal.
- Répondre aux objections et aux questions difficiles.  
→ Jeux de rôle : interventions en réunion et face à un public exigeant.

#### **Après la formation**

- Plan d'action individuel.
- Séance collective à distance (1h) pour partager les retours d'expérience.

---

### **Moyens pédagogiques et techniques**

- Exercices pratiques et analyse personnalisée.
- Jeux de rôle et mises en situation variées.
- Alternance d'apports méthodologiques et pratique immédiate.
- Élaboration d'un plan d'action individuel.
- Supports pédagogiques remis aux participants.

## Modalités de suivi et d'évaluation

- Émargement par demi-journée.
  - Questionnaire de validation des acquis.
  - Attestation de fin de formation remise aux participants.
- 

## Accessibilité

La formation est accessible aux personnes en situation de handicap. Des aménagements spécifiques peuvent être mis en place après analyse des besoins.

---

## Points forts

1. Techniques pour structurer et captiver un auditoire.
  2. Retour personnalisé sur posture, voix et impact.
  3. Mise en application directe en situation professionnelle.
  4. Plan d'action et suivi collectif (1h).
-