



Pour plus d'information, appelez le **01 87 73 29 82**

## Prise de parole en public : Performance à l'oral

- » 18 heures
- » Parcours collectif
- » En présentiel

Réf. : #156  
**950 €**

### OBJECTIF DE LA FORMATION

A l'issue de cette formation, le stagiaire saura comment perfectionner ses prises de parole en public et fera preuve de plus de performance à l'oral dans des contextes difficiles ou à fort enjeux.

### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- se préparer mentalement et physiquement pour gérer le trac à l'oral
- perfectionner sa communication non-verbale et para-verbale (regard, posture, gestuelle, voix, déplacements dans l'espace)
- développer sa répartie pour prendre la parole de manière improvisée dans un contexte d'interaction difficile
- utiliser les techniques du pitch pour transmettre une idée de manière concise et efficace dans un temps limité
- utiliser les principes du storytelling pour raconter des histoires qui engagent son audience

### POINTS FORTS

100% présentiel. Petit groupe pour progresser (10 pers. max). Intervention de différents formateurs spécialisés par thématique. Un groupe virtuel pour le suivi entre chaque séance. Des challenges à réaliser et corrigés entre chaque séance.

## PUBLIC

Toute personne qui est à l'aise à l'idée de prendre la parole en public mais souhaite perfectionner son expression orale pour être plus performant(e).

## PRÉREQUIS

Avoir déjà suivi la formation "Expression orale : prendre confiance" ou justifier d'un niveau de base suffisant (contacter la formatrice).

## TYPE DE PARCOURS

Parcours collectif (10 participants maximum)

## DURÉE DE LA FORMATION ET MODALITÉS D'ORGANISATION

**18 heures**  
6 séances de 3h

## LIEU DE LA FORMATION

10 RUE du Laos, 75015 PARIS

## CONTENU

[PUBLIC]

Cette formation est pour toute personne à l'aise à l'idée de prendre la parole en public mais qui souhaite perfectionner son expression orale pour être plus performant(e).

[MODALITÉS]

Cette formation représente 18h de formation.

Six séances de 3h de formation à un rythme d'une fois par mois pendant 6 mois.

Des challenges à réaliser entre chaque séance.

Pour plus d'informations : [contact@admaioracommunity.com](mailto:contact@admaioracommunity.com)

[CONTENU]

- Les techniques d'acteurs pour renforcer la présence scénique (regard, posture, gestuelle, déplacements et mouvements)
- Les techniques vocales pour travailler la voix (diction, rythme, intonation, respiration)
- Les techniques du pitch
- Les techniques de "storytelling"
- Les techniques d'improvisation (média-training, réponse aux objections et aux questions difficiles)
- Les techniques de gestion du stress (préparation mentale et physique)

Cette formation comprend un accès d'un an à Projet Voltaire Orthographe et Expression.

## PROGRAMME DÉTAILLÉ

**MODULE 1 : La gestion du stress en prise de parole en public**

- Chapitre 1 : La préparation mentale
- Chapitre 2 : La préparation physique

**MODULE 2 : Pitcher ses idées pour convaincre en 2 min**

- Chapitre 1 : Les structures du pitch
- Chapitre 2 : Les ingrédients d'un bon pitch

**MODULE 3 : Développer sa répartie en contexte difficile**

- Chapitre 1 : Les principes de l'improvisation
- Chapitre 2 : Les principes du média-training

**MODULE 4 : Perfectionnement de la voix**

- Chapitre 1 : Les techniques d'échauffement vocal et de modulation de la voix
- Chapitre 2 : Porter sa voix sans se blesser

**MODULE 5 : Charisme et présence scénique**

- Chapitre 1 : Le regard
- Chapitre 2 : La posture, la gestuelle et le mouvement

**MODULE 6 : Raconter des histoires engageantes**

- Chapitre 1 : La structure de l'histoire
- Chapitre 2 : Les ingrédients d'un bon storytelling

En complément, deux modules à suivre en totale autonomie sur la plateforme Voltaire :

- Module Orthographe (parcours auto-adaptatif)
- Module Expression (vocabulaire, syntaxe, ponctuation)

## MOYENS ET MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Alternance de théorie, mises en situation, exercices pratiques suivis de corrections par des retours constructifs.
- Exercices sous forme de challenges à réaliser entre chaque séance et corrigés par le formateur.
- Utilisation de la caméra pour des retours filmés de la performance de chaque stagiaire.

## MODALITÉS D'ÉVALUATION DE LA FORMATION

QCM à l'issue de la formation (10 minutes)

## MOYENS TECHNIQUES

Salle de formation équipée d'un dispositif de captation vidéo et d'un système de projection.

## TARIF

950 € (tarif exonéré de TVA en vertu de l'article 261.4.4 a du CGI)

## DATES

Pour connaître les dates de sessions, veuillez prendre directement contact avec la formatrice, Agathe Chapalain (contact@admaioracommunity.com / +33768552797).

## DÉLAI D'ACCÈS

Les inscriptions doivent être réalisées au moins 15 jours calendaires avant le début de la formation.

## ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Les personnes en situation de handicap souhaitant suivre cette formation sont invitées à nous contacter directement, afin d'étudier ensemble les possibilités de suivre la formation.

## PROFIL DE LA FORMATRICE

**Nom de la formatrice** : Agathe Chapalain

Agathe Chapalain est diplômée de Sciences Po Paris et de l'Ecole de l'Art Oratoire où elle s'est formée en prise de parole en public. Présidente de l'Association de Démocratisation de l'Art Oratoire, elle a formé bénévolement plusieurs centaines de jeunes issus de milieux défavorisés à la prise de parole pour les préparer à des entretiens d'embauche et leur donner confiance en eux. Elle a fondé son entreprise de formation Ad Maiora et intervient pour les particuliers, pour des organismes de formation et des entreprises.

## CONTACT

Pour les questions concernant le programme, les modalités pédagogiques ou les modalités d'organisation, veuillez prendre directement contact avec la formatrice, Agathe Chapalain (contact@admaioracommunity.com / +33768552797).

Pour toutes autres questions (financement, modalités d'inscription, certification, ...), contactez le pôle administratif (contact@fopp.fr / +33187732982).

*Fiche mise à jour le 29/09/2021*