



[Inscription ici](#) | Pour plus d'information, appelez le **07 56 97 59 59**

Prise de Parole en Public

- » 16 heures
- » Parcours mixte (individuel et collectif)
- » En présentiel et à distance (télé-présentiel + e-learning)

Réf. : #196

1600 € TTC
(tarif indicatif)

OBJECTIF DE LA FORMATION

À l'issue de cette formation, le stagiaire sera capable de prendre la parole en public avec moins de stress, plus d'aisance, et plus d'impact.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Gérer le trac
- Maîtriser les 3 vecteurs de communication (verbal, vocal, visuel)
- Établir une connexion avec son auditoire
- Capturer et maintenir l'attention du public
- Construire une argumentation pour convaincre et persuader
- Traiter les objections
- Prendre la parole sans préparation

PUBLIC

Entrepreneur, chef d'entreprise, salarié, demandeur d'emploi

PRÉREQUIS

Aucun prérequis

TYPE DE PARCOURS

Parcours mixte (individuel et collectif) (7 participants maximum)

DURÉE DE LA FORMATION ET MODALITÉS D'ORGANISATION

16 heures

Un stage de deux jours en présentiel (14 heures, le week-end). Activités de micro-learning à distance pendant 3 semaines (1 heure). Visio-coaching individuel (1 heure).

LIEU DE LA FORMATION

7 RUE Saint-Anne, 75001 PARIS et à distance (télé-présentiel + e-learning)

CONTENU

- Comprendre et gérer le trac
- Structurer sa prise de parole
- Optimiser son langage verbal et para-verbal
- Maîtriser son langage corporel
- Établir une connexion avec son auditoire
- Capter l'attention de son auditoire
- Argumenter pour convaincre et persuader
- Traiter les objections
- Prendre la parole sans préparation

PROGRAMME DÉTAILLÉ

MODULE 1 : Identifier ses forces et faiblesses

- Chapitre 1 : Mise en situation face caméra
- Chapitre 2 : Diagnostic et définition des pistes d'amélioration

MODULE 2 : Comprendre et gérer le trac

- Chapitre 1 : Comprendre l'origine du stress et son rôle
- Chapitre 2 : Savoir comment reconnaître le stress et l'apprivoiser

MODULE 3 : Préparer sa prise de parole

- Chapitre 1 : Préparer une prise de parole avec la méthode POM
- Chapitre 2 : Structurer sa prise de parole
- Chapitre 3 : Illustrer sa prise de parole

MODULE 4 : Optimiser son langage verbal et para-verbal

- Chapitre 1 : Comprendre l'importance de la voix
- Chapitre 2 : Améliorer sa diction
- Chapitre 3 : Projeter sa voix
- Chapitre 4 : Améliorer la variété vocale
- Chapitre 5 : Maîtriser les silences
- Chapitre 6 : Eliminer les tics verbaux

MODULE 5 : Enrichir son langage non-verbal

- Chapitre 1 : Adopter la bonne posture
- Chapitre 2 : Utiliser le langage corporel
- Chapitre 3 : Faire un bon usage de la gestuelle
- Chapitre 4 : Etablir un contact visuel
- Chapitre 5 : Exploiter les aides visuelles

MODULE 6 : Captiver son auditoire

- Chapitre 1 : Maitriser les stratégies pour se connecter à l'auditoire
- Chapitre 2 : Susciter l'intérêt dès les premières secondes
- Chapitre 3 : Maintenir l'attention jusqu'au bout

MODULE 7 : Construire une argumentation

- Chapitre 1 : Maitriser les stratégies pour convaincre
- Chapitre 2 : Maitriser les techniques de persuasion

MODULE 8 : Maîtriser l'art de la répartie

- Chapitre 1 : Comprendre l'importance de savoir improviser
- Chapitre 2 : Maitriser les stratégies pour improviser
- Chapitre 3 : Maitriser les stratégies pour traiter les objections

MOYENS ET MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Alternance de théorie, mises en situation et exercices pratiques

MODALITÉS D'ÉVALUATION

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

MOYENS TECHNIQUES

Salle de formation, logiciel de visio-conférence, plateforme e-learning

TARIF INDICATIF

1600 € TTC

DATES

Pour connaître les dates de sessions, veuillez prendre directement contact avec le formateur, Patrice Udekwe (patrice@fopp.fr / +33756977080).

COMPTE PERSONNEL DE FORMATION (CPF)

Cette formation est éligible au CPF.

[Accéder à la fiche sur MonCompteFormation](#)

CERTIFICATION PROFESSIONNELLE

Cette formation permet de préparer la certification **Améliorer votre capacité à communiquer et à convaincre** (GONOGO).

Attention, dans le cadre du CPF, le passage de l'examen de certification est obligatoire, sans obligation de résultat.

L'examen se déroule en ligne (1 heure).

Les frais de certification sont inclus dans le prix de la formation.

[À propos de la certification](#)

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 DU FORMATEUR

Nom du formateur : Patrice Udekwe

Jusqu'à l'âge de 30 ans, Patrice était terrorisé à l'idée de parler en public. Trac, stress, peur, angoisse, panique, tremblements : Ses prises de parole étaient des expériences atroces. Dans le cadre professionnel, il était pourtant de plus en plus amené à parler devant un auditoire (collègues, supérieurs, clients). Et son problème avec la prise de parole devenait de plus en plus pesant.

C'est alors qu'il se décide enfin à prendre les devants pour tenter de surmonter sa peur de s'exprimer en public. Commence alors une longue quête pour trouver des moyens pour apprendre à parler en public.

En 2009, il intègre un club d'expression orale dans lequel il peut jouir d'un environnement à la fois structuré, stimulant et bienveillant qui lui permet d'apprendre pas à pas à surmonter sa peur et à parler en public.

De fil en aiguille, il se passionne pour tout ce qui tourne autour des arts oratoires (théâtre, théâtre d'improvisation, conte, stand-up, slam, débat, chant, lecture à voix haute, etc).

Animé par le désir de transmettre ses connaissances acquises, et d'accompagner les personnes souhaitant apprendre à parler en public, il devient le parrain de nombreux membres au sein de son club, ce qui lui permet entre autres de développer son sens de la pédagogie.

Pour compléter ses connaissances, il participe plusieurs fois par an à des conférences sur le thème de la prise de parole en public. Il assiste ou participe également à des concours d'éloquence, des ateliers, des masterclass qui lui permettent de pratiquer et de développer ses facultés.

Depuis 2016, il anime des ateliers pour offrir à tout un chacun un espace ludique et bienveillant pour surmonter la peur de s'exprimer face à un groupe et découvrir les fondamentaux de la prise de parole en public, en s'appuyant notamment sur des exercices issus du théâtre et du théâtre d'improvisation.

Aujourd'hui, il poursuit son engagement en animant des formations pour aider les uns et les autres à devenir de

meilleurs orateurs.

CONTACT

Pour les questions concernant le programme, les modalités pédagogiques, les modalités d'organisation et les dates de sessions, veuillez prendre directement contact avec le formateur, Patrice Udekwe (patrice@fopp.fr / +33756977080).

Pour toutes autres questions (financement, modalités d'inscription, ...), contactez l'organisme de formation à contact@fopp.fr.

Fiche mise à jour le 06/07/2022