



[Inscription ici](#) | Pour plus d'information, appelez le **01 87 73 29 82**

# Prise de Parole en Public

- » 14 heures
- » Parcours collectif
- » En présentiel

Réf. : #228

**1200 € TTC**

## OBJECTIF DE LA FORMATION

À l'issue de cette formation, le stagiaire sera capable de prendre la parole en public dans un contexte professionnel 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
- Capter et maintenir l'attention du public
- Construire une argumentation pour convaincre et persuader
- Traiter les objections
- Prendre la parole sans préparation

## POINTS FORTS

- Stage 100% en présentiel
- 8 stagiaires max
- Pédagogie active
- Mises en pratique
- Mises en situation
- Feedback vidéo
- Formateur enthousiaste
- Ambiance bienveillante
- Locaux accueillants

## PUBLIC

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

## PRÉREQUIS

Aucun prérequis

## TYPE DE PARCOURS

Parcours collectif (8 participants maximum)

## DURÉE DE LA FORMATION ET MODALITÉS D'ORGANISATION

14 heures

Un stage pratique de deux jours consécutifs en présentiel (14 heures).

## LIEU DE LA FORMATION

7 RUE Saint-Anne, 75001 PARIS

## CONTENU

- Comprendre et gérer le trac
- Préparer 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
- Susciter l'intérêt de l'assistance
- Argumenter pour convaincre et persuader
- Traiter les objections
- Prendre la parole sans préparation

## PROGRAMME DÉTAILLÉ

MODULE 1 : Identifier ses forces et faiblesses

- Chapitre 1 : Prise de parole filmée, 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 : Mettre en oeuvre des techniques de gestion du stress

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

MODULE 4 : Optimiser son langage verbal et para-verbal

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

**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
- Chapitre 3 : Maitriser les stratégies pour traiter les objections

**MODULE 8 : Improviser**

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

## 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

## TARIF

1200 € TTC

## DATES

Pour connaître les dates de sessions, veuillez prendre directement contact avec le formateur, Patrice Udekwe

(contact@patriceudekwe.com / +33187732982).

## 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 d'un financement CPF ou Pôle Emploi, l'inscription et la présentation à l'examen de certification sont obligatoires, sans obligation de résultat.**

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

[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 toute question concernant cette formation, veuillez prendre contact avec le formateur, Patrice Udekwe (contact@patriceudekwe.com / +33187732982).

*Fiche mise à jour le 01/10/2023*