

# Prise de Parole en Public : Les Bases

- » 14 heures
- » Non défini
- » Non défini

Réf. : #79

**1000 € 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

- Identifier ses forces et faiblesses
- Maîtriser des outils de gestion du stress
- Préparer une prise de parole sur le fond
- Maîtriser les 3 vecteurs de communication (verbal, vocal, visuel)
- Établir une connexion avec son auditoire
- Capter et maintenir l'attention du public
- Prendre la parole sans préparation
- Se préparer activement pour une prise de parole
- S'appuyer sur le storytelling
- Renforcer ses capacités de mémorisation

## POINTS FORTS

6 participants maximum // Mises en situation // Exercices pratiques // Exercices face caméra // Des outils concrets à mettre en oeuvre immédiatement après la formation pour maîtriser son stress et améliorer ses prises de parole

## PUBLIC

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

## PRÉREQUIS

Aucun prérequis

## TYPE DE PARCOURS

Non défini (6 participants maximum)

## DURÉE DE LA FORMATION ET MODALITÉS D'ORGANISATION

14 heures  
Sur deux journées consécutives de 7 heures (9h30-17h30)

## LIEU DE LA FORMATION

Non défini

## CONTENU

- Comprendre et gérer le stress
- Préparer une prise de parole
- Structurer sa prise de parole
- Optimiser son langage verbal
- Optimiser son langage para-verbal
- Maîtriser son langage corporel
- Établir une connexion avec son auditoire
- Capter l'attention de son auditoire
- Prendre la parole sans préparation
- Maîtriser l'art du storytelling
- Maîtriser des techniques de mémorisation

## PROGRAMME DÉTAILLÉ

MODULE 1 : Les enjeux de la prise de parole en public  
Chapitre 1 : L'importance de savoir s'exprimer en public  
Chapitre 2 : L'origine de la difficulté à s'exprimer en public

MODULE 2 : Identifier ses forces et faiblesses  
Chapitre 1 : Mise en situation face caméra  
Chapitre 2 : Diagnostic et définition des pistes d'amélioration

MODULE 3 : Comprendre et gérer le stress  
Chapitre 1 : Comprendre l'origine du stress et son rôle  
Chapitre 2 : Savoir comment reconnaître le stress et l'appivoiser

MODULE 4 : Préparer une prise de parole sur le fond  
Chapitre 1 : Préparer une prise de parole avec la méthode POM  
Chapitre 2 : Structurer sa prise de parole  
Chapitre 3 : Définir un appel à l'action

MODULE 5 : Travailler son langage verbal  
Chapitre 1 : Travailler l'introduction  
Chapitre 2 : Travailler le corps  
Chapitre 3 : Travailler la conclusion  
Chapitre 4 : Eliminer les tics verbaux

MODULE 6 : Optimiser son langage para-verbal  
Chapitre 1 : Comprendre l'importance de la voix  
Chapitre 2 : Jouer avec les intonations  
Chapitre 3 : Améliorer la variété vocale  
Chapitre 4 : Moduler le débit  
Chapitre 5 : Maîtriser les silences

MODULE 7 : Enrichir son langage non-verbal  
Chapitre 1 : Adopter la bonne posture  
Chapitre 2 : Faire un bon usage de la gestuelle  
Chapitre 3 : Utiliser le langage corporel  
Chapitre 4 : Etablir un contact visuel  
Chapitre 5 : Occuper l'espace

MODULE 8 : Etablir une connexion avec l'auditoire  
Chapitre 1 : Comprendre l'importance d'une bonne connexion  
Chapitre 2 : Maitriser les stratégies pour se connecter à l'auditoire

MODULE 9 : Captiver son auditoire  
Chapitre 1 : Susciter l'intérêt immédiatement  
Chapitre 2 : Maintenir l'attention jusqu'au bout  
Chapitre 3 : Exploiter les aides visuelles

MODULE 10 : Prendre la parole sans préparation  
Chapitre 1 : Comprendre l'importance de savoir improviser  
Chapitre 2 : Maitriser les stratégies pour improviser

MODULE 11 : Maîtriser l'art du storytelling  
Chapitre 1 : Connaître les origines du storytelling  
Chapitre 2 : Comprendre les bénéfices du storytelling  
Chapitre 3 : Structurer son storytelling

MODULE 12 : Maîtriser les techniques de mémorisation  
Chapitre 1 : Comprendre l'importance des associations  
Chapitre 2 : Maîtriser la technique du palais mental  
Chapitre 3 : Maîtriser la technique du chainage

## 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

## TARIF INDICATIF

1000 € TTC

## DATES

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

## CERTIFICATION PROFESSIONNELLE

Cette formation permet de préparer la certification **CléA** (Certif Pro).

[Référentiel de la certification CléA](#)

## 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](mailto:patrice@fopp.fr) / +33756977080).

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

*Fiche mise à jour le 22/03/2021*