

## S'exprimer en public avec aisance et impact

Durée : 1,5 jour (10h30)

**Objectif de la formation :** Acquérir les techniques et la posture nécessaires pour s'exprimer avec aisance, confiance et impact face à un auditoire

**Public :** Toute personne souhaitant gagner en assurance et en efficacité dans ses prises de parole en public

**Prérequis :** Formation accessible sans prérequis spécifique

### Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, les participant.e.s seront capables de :

- Préparer une intervention claire, structurée et percutante
- Convoquer sa confiance en soi et son aisance à l'oral
- Utiliser les clés de la communication verbale et non verbale pour renforcer son impact
- Interagir avec son auditoire de manière fluide et positive

### Programme

#### *Demi-journée 1 - Préparer son intervention*

- Identifier les attentes du public et les prendre en compte dans un contexte déterminé
- Structurer son discours de façon claire et engageante : objectif, message essentiel, idées clés
- Travailler sa diction pour une expression fluide et audible

#### *Demi-journée 2 - Développer sa posture d'orateur*

- Se présenter et s'affirmer avec authenticité
- Maîtriser sa respiration, le ton et l'intonation pour renforcer son discours
- Créer sa propre routine pour renforcer la confiance en soi
- Prendre conscience de son langage corporel : gestes, regard, posture pour affirmer sa présence

#### *Demi-journée 3 - Interagir avec son auditoire*

- Entrer en scène et capter l'attention dès les premières secondes
- Maintenir l'attention et l'énergie de l'auditoire tout au long de l'intervention en observant et en s'adaptant aux réactions du public
- S'approprier son discours pour renforcer son aisance
- Savoir répondre aux questions avec sérénité et créer une interaction constructive

### Modalités pédagogiques

Apports théoriques interactifs • Exercices de reformulation • Jeux de rôles • Débriefings collectifs et retours individualisés

### Modalités d'évaluations

Questionnaires de positionnement • Mises en situations • Tests de connaissances initial et sommatif • Auto-évaluation des compétences en début et fin de formation

### Moyens techniques

Document support projeté • Jeux de rôle • Cas pratiques • Brainstorming • Travail en sous-groupe • Fiche Mémo • Conseils personnalisés aux participant.e.s

### Animation

La formation est animée par Cécile Caillon, formatrice, coach certifiée et conférencière, ancienne cheffe d'entreprise, spécialisée en communication interpersonnelle, management et développement des soft skills. Elle accompagne individus et équipes vers plus de confiance, d'épanouissement et d'efficacité.

### Modalités pratiques

- Formule présentiel ou distanciel en visioconférence
- Personnes en situation de handicap : Cette formation est accessible aux personnes en situation de handicap. Les besoins spécifiques sont étudiés en amont afin de proposer, si nécessaire, des adaptations. Merci de contacter la référente handicap à l'adresse suivante : Cécile Caillon - cc@happiness-in-progress.fr
- Coûts pédagogiques : nous contacter pour un devis
- Délai d'accès (durée estimée entre la demande et le début de la prestation) : minimum 1 mois
- **Modalités d'accès : pour vous inscrire, merci de nous contacter aux coordonnées ci-dessous :**

Votre contact : Cécile CAILLON • 06 22 06 65 04 • [cc@happiness-in-progress.fr](mailto:cc@happiness-in-progress.fr)