



PROGRAMME DE FORMATION

Osez prendre la parole en public !

Prise de parole en public – 2 jours / 14 heures

Public concerné	Tout professionnel appelé à s'exprimer en public (présentations, réunions, pitches, prises de parole institutionnelles ou commerciales) mais redoutant l'exercice à cause d'une émotivité vécue comme insurmontable.
Prérequis	Aucun prérequis.
Effectif	De 6 à 10 participants.
Durée	2 journées - 14 heures (9h30-13h00 / 14h00-17h30).
Modalités	Présentiel (centre de formation, intra-entreprise, salle louée) et/ou FOAD.
Tarifs	Inter-entreprise : sur devis. Intra-entreprise : à partir de 1 900 € HT / jour pour un groupe de 6 participants. Le tarif est déterminé en fonction du nombre de participants, de la durée et des modalités de réalisation.

1. Objectifs pédagogiques

Former les participants à une prise de parole en public sereine et efficace, **en plaçant la maîtrise de l'émotivité au cœur du parcours.** À l'issue de la formation, le participant sera capable de :

- maîtriser son émotivité et son trac : comprendre leurs mécanismes, réguler ses émotions par la respiration, l'ancrage corporel et la préparation mentale, et transformer le trac en énergie positive ;
- gérer l'imprévu et les émotions fortes en situation (trou de mémoire, question déstabilisante, regard du public) en conservant son calme ;
- mobiliser sa présence et maîtriser sa communication non verbale (posture, gestuelle, regard, rythme, usage du silence) ;
- préparer et structurer une intervention claire, synthétique et percutante (message clé, plan, transitions, arguments rationnels et émotionnels) ;
- poser et moduler sa voix (placement, timbre, hauteur, volume, articulation, débit, intonation) au service du propos ;
- ajuster sa parole à la situation et à l'auditoire, et répondre avec sérénité aux questions et objections.

2. Contenu de la formation

Jour 1 – Une parole personnelle (mtré soi) - *Ma parole résulte d'un accord entre ce que je suis et ce que je dis.*

- **Contact avec son corps** : posture, présence, sensations, maîtrise de la communication non verbale.
- **Contact avec son rythme** : synchronisation, récupération, utilisation du silence.
- **Contact avec ses émotions** – maîtriser son émotivité et son trac (fil rouge de la journée) :
 - comprendre les mécanismes de l'émotivité et du trac : physiologie du stress, déclencheurs personnels, croyances limitantes ;
 - accueillir et réguler ses émotions : respiration, ancrage corporel, relâchement, préparation mentale ;
 - transformer le trac en énergie, en présence et en engagement ;
 - gérer l'imprévu et les émotions fortes en situation : trou de mémoire, question déstabilisante, regard du public.

FOCUS — La gestion de l'émotivité, fil conducteur de la formation

La maîtrise de l'émotivité et du trac est travaillée de bout en bout : diagnostic individuel dès le positionnement, exercices corporels et respiratoires puis mises en situation filmées (jour 1), préparation mentale et visualisation (jour 2), et enfin gestion des questions et objections déstabilisantes. Chaque participant repart avec des techniques concrètes de régulation émotionnelle, immédiatement mobilisables.

Jour 2 – Une parole maîtrisée

Une parole maîtrisée — accord entre ce que je veux dire et ce que je dis effectivement.

- **Ma parole est préparée** : préparation intellectuelle (message clé, structure, transitions, arguments) ; préparation mentale et physique (respiration, visualisation, repérages).
- **Ma parole est libérée** : « Ressentir avant d'exprimer, voir et regarder avant de décrire » (Charles Dullin).
- **Ma parole est contrôlée** : le pouvoir de l'oreille et de la voix (placement, timbre, hauteur, volume, articulation, débit, intonation).
 - Une parole juste - accord entre ce que je dis et la situation dans laquelle je le dis.
- **Ma parole s'ajuste à la réalité** : la conviction en action.
- **Répondre aux questions et objections** de l'assemblée.

3. Méthodes mobilisées et moyens pédagogiques

- Exercices issus des techniques théâtrales et mises en situation.
- Utilisation de la vidéo et débriefing individualisé.
- Conseils personnalisés et documentation théorique de 13 pages remise à chaque participant.
- Moyens matériels : salle adaptée à la prise de parole, matériel de captation vidéo, paperboard/vidéoprojecteur.

4. Moyens d'encadrement et profil des intervenants

Les formateurs sont comédiens et/ou metteurs en scène. Ils ont suivi une formation artistique et universitaire et disposent d'une solide expérience du monde de l'entreprise. Leurs compétences sont entretenues et actualisées dans le cadre de la démarche qualité de l'organisme.

5. Modalités d'évaluation et de suivi

Avant la formation	Analyse du besoin et recueil des attentes ; questionnaire de positionnement permettant d'évaluer le niveau d'entrée et d'adapter la prestation.
Pendant la formation	Évaluation formative continue : mises en situation filmées, débriefing individualisé et feedback personnalisé sur les axes de progrès. Auto-évaluation de la progression dans la gestion de l'émotivité et du trac (perception avant / après).
À l'issue de la formation	Grille d'évaluation de la prise de parole en public : les paramètres principaux sont notés et une note globale est attribuée. Attestation de fin de formation mentionnant les acquis, remise à chaque participant.
Après la formation	Évaluation de la satisfaction à chaud ; les résultats alimentent la démarche d'amélioration continue de l'organisme.
Suivi de l'exécution	Feuilles d'émargement signées par demi-journée ; attestation de présence / assiduité.

6. Modalités et délais d'accès

Inscription à la suite d'un entretien de positionnement. Réponse sous une semaine en fonction du planning. Délai moyen d'accès entre la demande et l'entrée en formation : L'inscription est formalisée par une convention (intra) ou un contrat de formation (particulier).

7. Accessibilité aux personnes en situation de handicap

La formation est ouverte aux personnes en situation de handicap. Le référent handicap philippe.lamblin@versiondefinitive.com étudie chaque situation particulière afin d'adapter les modalités pédagogiques, matérielles et logistiques, ou d'orienter vers un partenaire spécialisé. En intra ou en salle louée, l'accessibilité des locaux est vérifiée en amont.

8. Indicateurs de résultats

2025 : Note de satisfaction : 97, 2 %- Taux de recommandation : 100 %

9. Contacts

- Référent handicap : philippe.lamblin@versiondefinitive.com
- Contact : philippe.lamblin@versiondefinitive.com – 10, rue de Penthièvre, 75008 Paris.

Programme mis à jour le 30/07/2026