

PRISE DE PAROLE EN PUBLIC

Code formation : GD19-01

Intervenant : Guillaume DOUMENGE, Coach et formateur

Organisme : RHEATIS, 15 rue de Vienne, 75008 Paris

Informations pratiques

- Public visé : Salarié en poste
- Prérequis : Aucun
- Effectif : 10 stagiaires maximum
- Durée : 14 heures sur 2 jours (7h/jour)
- Lieu : En entreprise (présentiel) ou visioconférence
- Frais pédagogiques : 3 800 € HT
- Contact : Aurélie PAILLAT – 01 42 94 12 40 – formation@rheatis.com

Présentation

Les entreprises se transforment à un rythme accéléré, et le rôle des responsables commerciaux évolue avec elles. Il ne s'agit plus seulement de diffuser des messages maîtrisés, mais d'engager une conversation authentique avec les publics, prospects et clients, tout en incarnant l'image et les valeurs de l'entreprise.

De la soutenance d'appel d'offres au déploiement opérationnel, cette formation donne toutes les clés pour devenir un communicant agile et impactant. Bâtie autour d'exercices issus du monde artistique, elle associe rigueur stratégique et travail corporel pour transformer durablement la prise de parole.

Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, le participant sera capable de :

- Développer une vision claire des enjeux de la communication
- Bâtir une stratégie de communication adaptée à son auditoire
- Concevoir et évaluer les actions de communication commerciale
- Gérer ses émotions et les effets de stress avant et pendant la prise de parole
- Renforcer son impact à l'oral

Programme détaillé

Jour 1 — Définir une stratégie de communication (7h)

Module

Accueil et tour de table — Présentations individuelles, recueil des attentes

Fondamentaux de la communication — Le schéma de Palo Alto, le degré de sympathie de Méhrabian, les freins à la communication

1

Module

La méthode ACE — Assertivité, Congruence, Empathie : les trois piliers d'une communication réussie. Exercices en mini-groupes sur les freins rencontrés

Objectif, auditoire et discours — Distinguer objectif, auditoire et sujet. Le questionnement stratégique. La méthode des 8 aspects appliquée à des cas concrets

Se connaître pour mieux communiquer — La méthode DISC : identifier son profil, repérer celui de ses interlocuteurs, adapter sa communication. Sujet libre et structuration du discours en exposé individuel

Jour 2 — Matin : Clôture et plan d'action (3h30)

Module

Synthèse des apprentissages — Retour collectif sur les deux jours, points clés retenus, partage d'expérience

Plan d'action individuel — Chaque participant construit sa feuille de route personnelle : axes de progression, objectifs

Restitution collective et engagement — Présentation des plans d'action, engagement mutuel, derniers conseils du formateur

Jour 2 — Après-midi (demi-journée) : Techniques de l'oralité (3h30)

Module

Introduction et mise en relaxation — Exercices corporels et vocaux pour détendre les participants et créer un climat de confiance

Gestion du stress et techniques de relaxation — Comment se préparer avant une prise de parole importante : outils concrets pour transformer le trac en énergie positive

Posture et présence scénique — Exercices sur la gestion de la posture, l'ancrage au sol, l'occupation de l'espace et le regard : le sien, celui des autres

Travail vocal — Techniques pour contrôler la voix : volume, rythme, ponctuation et investissement émotionnel. L'art de faire sens par l'intention

L'investissement émotionnel

Évaluation et clôture — Questionnaire d'évaluation de la formation, tour de table de clôture

Modalités pédagogiques

- Alternance d'apports théoriques et d'exercices pratiques issus du monde artistique
- Jeux de rôle et mises en situation filmées
- Feedback positif individuel et collectif
- Plan d'action personnalisé en fin de formation
- Moyens techniques : paperboard et marqueurs de couleur (présentiel) ; plateforme de visioconférence et assistance technique/pédagogique (distanciel)

Modalités d'évaluation

- Émargement de la présence par demi-journée
- Auto-évaluation en mise en situation
- Feedback formateur et pairs
- Questionnaire d'évaluation de la satisfaction et de l'atteinte des objectifs
- Attestation de formation délivrée à l'issue de la session

Accessibilité

Ouvert aux personnes en situation de handicap. Merci de prendre contact avec notre référent handicap, Mme Paillat, afin de construire une proposition d'accompagnement adaptée.