

PROGRAMME DE FORMATION PROFESSIONNELLE

LA FORMATION : « Prise de parole et leadership en restant soi-même »

Durée : 14 heures

Nombre de minimum d'inscrits : 4

Nombre de places : 6

Coordination : Patricia MORREVE – 06 24 71 06 32 – patricia@formagora.fr

Programme de formation actualisé le 17/06/2026

PRÉSENTATION GÉNÉRALE

Prendre la parole devant un public est une des premières phobies des français. Nos pensées, nos propos, les interactions avec l'environnement physique et humains s'entremêlent parfois nous faisant au pire perdre pied, et au « mieux » passer à côté de notre objectif.

Cette formation est destinée aux personnes qui souhaitent reprendre la main sur leur prise de parole pour que cela ne soit plus une épreuve et devienne plutôt un défi motivant à relever.

Cette formation est particulièrement adaptée aux professionnels qui ont besoin de diffuser des messages ou de coordonner des projets, qu'ils soient en situation de direction de management, ou de collaboration transversale.

OBJECTIFS OPÉRATIONNELS DE FORMATION

À l'issue de la formation et en situation professionnelle, les participants seront capables de :

- Comprendre les raisons et mécanismes qui nous insécurisent lors d'une prise de parole
- Identifier ses objectifs lors d'une prise de parole et les atteindre
- Expérimenter les techniques et outils de la prise de parole devant une audience large ou en réunion

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Pendant la formation, les participants développent des capacités à :

- Prendre la parole en appréhendant leurs émotions
- Connaître leurs points forts et s'appuyer dessus pour transmettre leur message
- Utiliser des techniques et outils pour capter leur auditoire en présentiel, en visio, devant un petit groupe ou une large audience.
- Utiliser des ressources pour se recentrer
- Se préparer et préparer son auditoire à sa prochaine prise de parole

PROGRAMME PÉDAGOGIQUE

PRÉSENTATION DE LA FORMATION

Introduction de la formation

- Présentation du formateur
- Rappel des objectifs de la formation
- Présentation détaillée du programme
- Recueil des attentes et objectifs précis des participants

Trouver sa légitimité et accueillir ses émotions

- Quelles sont mes émotions lorsque je prends la parole ?
- Comment je peux les prendre en compte pour transmettre mon message ?
- Comment me connecter à ma légitimité ?
- Pourquoi mon cerveau se prépare à un conflit ?

Découvrir des techniques pour capter son auditoire

- Le regard
- La posture
- La respiration
- Le rythme
- Le volume
- L'échange avec les participants

Investir le lieu

- Choisir l'emplacement
- Micro ou pas ?
- Pupitre ou non ?

Les visios

- Comment accueillir une visio ?
- Comment capter l'attention en visio ?

Se servir d'un micro

- Quand choisir le micro ?
- Comment s'en servir ?
- Comment régler la sono ?

L'importance des mots

Ouverture à la communication non violente

Préparer notre prise de parole

- Choisir les mots et poser son intention
- Différencier le verbal et le non verbal
- Se donner un objectif pour notre prise de parole
- Choisir les temps
- Choisir les supports

Bilan de la formation

- Retour sur les attentes des stagiaires
- Bilan et conclusion de la formation

Bonus

- Après la formation, dans un délai de 2 mois, les stagiaires ont la possibilité de contacter le formateur pour toutes questions et suivi de formation.

Un temps d'échanges est prévu à chaque fin de séance : questions des participants et réponses du formateur.

ÉQUIPEMENTS ET MATÉRIELS UTILISÉS

Une salle de formation équipée d'un vidéo-projecteur et d'un paper-board (ou tableau blanc) sera mise à disposition du formateur.

Le formateur utilise des Google Slides / Powerpoint, vidéos et cas pratiques réels.

Le support de formation sera partagé à l'ensemble des participants.

PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne en situation régulière de prise de parole souhaitant améliorer son leadership et son aisance.

PRÉREQUIS

Être régulièrement en situation de prise de parole dans un cadre professionnel

ACCESSIBILITÉ

Formation ouverte aux personnes en situation de handicap. Notre responsable formation étudiera les adaptations possibles pouvant être mises en place pour suivre la formation.

DÉLAI D'ACCÈS

L'accès de la formation est soumis au délai d'acceptation des financeurs et du temps de traitement de la demande : de 15 jours à 2 mois selon le mode de financement.

MESURES SANITAIRES

Afin d'assurer une sécurité optimale aux participants et au formateur, l'entité bénéficiaire s'engage à respecter les mesures sanitaires mises en place dans un contexte d'endémie, d'épidémie ou de pandémie.

Si les conditions ne sont pas réunies, il sera possible de réaliser la formation en distanciel ou de la reporter.

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

La formation se déroulera en présentiel au sein des locaux de l'entité bénéficiaire ou dans un autre lieu adéquat.

Méthodes :

Le formateur utilise les méthodes expositives, interrogatives, démonstratives et actives. Il apporte des apports techniques et pratiques, couplés avec des cas pratiques afin d'intégrer au mieux les nouvelles connaissances et compétences. Aussi, les participants sont invités à participer activement aux études de cas concrets, ateliers de travail, débats et mises en situation. Les cas pratiques, issus de cas réels, sont réalisés aussi bien de façon individuelle et sous-groupe pour stimuler les échanges. Debriefing individuel et collectif.

ÉVALUATIONS

Modalités d'évaluation :

- Un test d'évaluation des compétences est administré auprès des participants avant l'entrée en formation.
- Une évaluation diagnostique orale est réalisée en début de formation pour recueillir les attentes des participants et vérifier que celles-ci correspondent bien aux objectifs de la formation (permettant d'éviter les mauvaises orientations et ruptures de parcours).
- Des évaluations formatives via des questions orales seront effectuées au cours de la formation.
- En fin de formation, un quizz est réalisé afin de mesurer l'assimilation des connaissances et compétences.

Modalités d'évaluation de la formation :

- A la fin de la formation, une évaluation à chaud de la formation est réalisée par les participants.

Modalités de suivi :

- Une liste des émargements sera remise à l'entité bénéficiaire ainsi qu'un certificat de réalisation.

VALIDATION / CERTIFICATION

- A l'issue de la formation, les acquis de connaissances seront évalués au regard des objectifs de la formation (QCM, quizz, mise en situation...). Une attestation de fin de formation est remise à chaque participant.
- La formation n'est ni inscrite au RNCP, ni au RS.

RÉFÉRENCES DU FORMATEUR

Les formateurs formagora sont référencés sur la base de leurs expertises dans leur domaine d'intervention et leur capacité à partager leur expérience au travers de solutions concrètes et opérationnelles.

Pour plus de précisions sur les expertises et qualifications du formateur, merci de nous contacter.

VOS CONTACTS

Contacts utiles pour vous apporter des précisions sur les modalités techniques et pédagogiques de cette formation :

- Pour une précision technique : Emeline au 07 79 12 17 23 – emeline@formagora.fr
- Pour une précision pédagogique : Patricia au 06 24 71 06 32 – patricia@formagora.fr

INDICATEURS DE SATISFACTION ET DE PERFORMANCE POUR CE PROGRAMME

- Nombre de stagiaires formés en 2025 : N/A
 - Satisfaction globale moyenne : N/A /10
 - Note générale de la formation : N/A /10
 - Note générale moyenne attribuée aux formateurs : N/A /10

Pour plus de précisions sur les indicateurs de ce programme, merci de nous contacter.

INDICATEURS DE SATISFACTION ET DE PERFORMANCE GLOBAUX *

- Nombre total de stagiaires formés par formagora en 2025 : 1 096
- Nombre total de formations réalisées par formagora en 2025 : 144
- Nombre d'évaluations de satisfaction reçues : 1 051 évaluations
 - Satisfaction globale moyenne : 9,55 /10
 - Note générale de la formation : 9,14 /10
 - Préparation et organisation de la formation : 9,42 /10
 - Note générale moyenne attribuée aux formateurs : 9,88 /10

* Toutes formations confondues

RÉFÉRENCEMENTS POSSIBLES

OPCO, Fonds de formation des travailleurs indépendants, France Travail, Formiris, VIVEA.

Non finançable par le CPF.