

# Réussir sa prise de parole : oser, s'auto-convaincre, inspirer les autres

## Objectifs

Maîtriser les fondamentaux de la prise de parole en public (posture, voix, respiration, regard, intention, usage des mots)

Structurer un message clair et efficace en fonction du public et du contexte événementiel

Optimiser la qualité de l'interaction avec le public (public, clients, prestataires, équipes)

Réguler ses émotions et faire de son stress un allié

Développer le sentiment de confiance en soi et l'affirmation de soi



### Optimiser la préparation de sa prise de parole en public

- Optimiser son contenu avec la méthode du QOQCP (qui, quoi, où, quand, comment)
- Définir l'objectif et l'intention de sa prise de parole en public (quoi, pourquoi et le sens de ma prise de parole en public)
- Travailler le mindset (travail ici de visualisation) et nommer son petit plus dans sa prise de parole en public

### Les bases d'une prise de parole efficace

- Comprendre et développer les éléments clés de la prise de parole en public : posture, respiration, voix, corps et regard, cohérence entre l'intention, l'état d'esprit
- Le pouvoir des mots dans son discours
- Créer une dynamique entre l'écoute active, la reformulation et la réponse verbale

### Structurer un message clair : adapter son discours au public

- Organiser son discours de manière claire
- Choisir les idées essentielles
- Travailler l'ajustement entre son contenu et l'auditoire

### Faire de son stress un allié en amont et pendant sa prise de parole en public

- Techniques de gestion du stress (respiration, déplacement, lien avec le public, méthode EFT : technique de libération émotionnelle)
- Développer le sentiment de confiance en soi en identifiant son discours intérieur : libérer l'autocensure et les croyances limitantes et redéfinir celles qui a contrario nourrissent le sentiment de légitimité et la puissance de l'action
- S'affirmer dans sa prise de parole en public par un travail sur la régulation des peurs

### Retour d'expérience (15 jours après le stage - visio)

- Retour d'expérience et bilan des premières applications : partage des réussites et obstacles rencontrés suite au stage
- Approfondissement et optimisations : conseils pour améliorer les pratiques et lever les freins



## Modalités pratiques



<b>Public :</b> Professionnels de l'événementiel	<b>Pré-requis :</b> Pas de pré-requis spécifique
<b>Tarif inter par personne :</b> Adhérent : 920 € HT Non adhérent : 1 200,00 € HT <b>Tarif intra :</b> Nous consulter	<b>Nombre de participants :</b> 5 min – 10 max <b>Durée :</b> 7 heures (1 jour) en présentiel pour la formation 3 heures en distanciel pour le retour d'expérience <b>Modalités et délai d'accès à la formation :</b> Demande d'inscription : s.verger@unimev.fr 2 mois sous réserve d'avoir atteint un nombre suffisant de participants
<b>Démarche pédagogique :</b> Méthode active alliant les échanges, les mises en situation et les jeux de communication, les pratiques narratives, conseils individualisés mettant en exergue les points forts de chacun et les points d'amélioration avec un plan d'action	<b>Méthode d'évaluation :</b> Positionnement à l'entrée en formation : évaluation pré-formative Mises en situation jouées et observées à partir d'une grille d'observation Bilan de fin de formation Enquête de satisfaction
<b>Taux de satisfaction :</b> 1ère session en 2026	<b>Personne en situation de handicap :</b> Accessible aux personnes en situation de handicap (nous consulter)

### Formatrice : Carole BOURDEAU

Carole est formatrice et consultante depuis 20 ans en entreprise et auprès des collectivités territoriales. Elle intervient auprès des équipes, des managers et des dirigeants sur la question de l'engagement et de l'individualité au service du collectif. Ses sujets d'intervention sont en lien avec la communication dont la prise de parole en public, l'intelligence émotionnelle, le management, et la confiance en soi.

Carole est par ailleurs auteure de deux ouvrages de développement personnel aux éditions Guy Trédaniel, conférencière, sophrologue et praticienne en EMDR.

