

# PRISE DE PAROLE EN PUBLIC

## Objectif Opérationnel

*Exercer la prise de parole en public sans appréhension*

## Public et Prérequis

Formation ouverte à tout professionnel exerçant dans le domaine de la santé ou du secteur médico-social.

Maximum 18 stagiaires

Lors de la dernière session, le taux de satisfaction du groupe s'élevait à :

**NOUVELLE FORMATION**

## PRESENTATION DE LA FORMATION

### PRÉ-TEST :

Pour vous, prendre la parole en public est un art exigeant réservé à quelques initiés.

Selon vous, il est impossible de gérer son trac.

Pour vous, la prise de parole en public nécessite une très bonne mémoire.

Vous pensez que votre présentation doit être parfaite pour avoir une chance d'intéresser le public.

Pour vous, il vaut mieux éviter les répétitions lors d'une présentation orale

Si ces questions vous interrogent ; des pistes de réflexion et d'aide vous sont proposées au cours de cette formation.

Ainsi vous serez amenés à :

- Structurer votre intervention autour d'un thème central (messages-clés).
- Gérer votre stress/trac.
- Créer une première impression positive.
- Faire alliance avec l'auditoire.
- Vous exprimer avec efficacité.
- Utiliser la gestuelle et la voix en renfort du langage verbal.
- Occuper l'espace avec fluidité et aisance.

## MOYENS PEDAGOGIQUES ET PRATIQUES

- Lieu : salle adaptée à l'effectif
- Alternance des séquences théoriques (Supports Polycopiés fournis aux stagiaires et projection d'un diaporama) puis des séquences pratiques et études de cas.
- Travaux de réflexion en groupe : échanges en groupe et en sous-groupes.
- Apports théoriques et méthodologiques : supports pédagogiques.
- Ateliers de mises en pratique : travaux pratiques, études de cas.
- Communication interpersonnelle (entretiens individuels, annonce collective) : mises en situations vidéoscopées.

## MODALITES DE SUIVI DE L'EXECUTION DU PROGRAMME ET DE L'EVALUATION

- Feuilles d'émargement (par ½ journées) : signature des participants et contre-signature du formateur.
- Évaluation des apports de la formation :
  - o Pré et Post-test
  - o Quizz – questionnaires
  - o Correction des gestes techniques au décours de la pratique
  - o Échanges autour des cas emblématiques
- Questionnaire de satisfaction de fin de formation

## ACCES AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Attestation d'accessibilité recevant du public (ERP 5ème catégorie)

**Intervenante**  
**Claire GRIFFANTI**  
Sophrologue et coach

**Durée - Horaires**  
14 heures

## PROGRAMME DETAILLE DE FORMATION

JOUR 1	CONTENUS	PEDAGOGIE	
	<u>OBJECTIF PEDAGOGIQUE INTERMEDIAIRE :</u>		
	<i>Intégrer les fondamentaux de la communication</i>		
9h00	<b>Accueil des stagiaires – présentation du formateur et des participants</b>	<b>ÉCHANGES</b>	Remise de support pédagogique – Tour de table – questions sur les attentes des stagiaires
-	<b>Présentation de la formation – introduction</b>		
10h30	<b>PAUSE</b>		
10h45	<b>Les fondamentaux de la communication</b>	<b>THÉORIQUE</b>	Présentation de l'intervenant – échanges et discussion
-	La construction de notre réalité = processus d'interprétation qui est à l'origine de notre stress/trac, et qui induit les distorsions de communication entre émetteur et récepteur. Concept de carte du monde : chaque personne fonctionne différemment → employer un vocabulaire précis. La répétition d'un message favorise son ancrage dans les cerveaux des personnes présentes	<b>ÉCHANGES</b>	
12h30	<b>REPAS</b>		
13h30	<b>Se préparer par écrit</b>	<b>THÉORIQUE</b>	Présentation et apports de l'intervenant et échanges
-	Que communiquer à cet auditoire ? Pourquoi ? Qu'est-ce que cela apportera aux personnes présentes ? Structurer l'intervention : scénario. Supports visuels : slides aérés, construits autour d'images. La préparation = 90 % du succès.	<b>ÉCHANGES</b>	
15h00	<b>PAUSE</b>		
15h15	<b>Gérer son stress/trac</b>	<b>THÉORIQUE</b>	Présentation et apports de l'intervenant et échanges
-	Visualisation mentale positive. Ancrage de ressources. Répéter l'intervention : se libérer du contenu pour se concentrer sur l'auditoire.	<b>ÉCHANGES</b>	
17h00			

JOUR 2	CONTENUS	PEDAGOGIE	
	<u>OBJECTIF PEDAGOGIQUE INTERMEDIAIRE :</u>		
	<i>Appliquer les techniques de prise de parole en public</i>		
9h00	<b>Accueil des stagiaires – reprise des points de la veille si nécessaire</b>	<b>ÉCHANGES</b>	Tour de table – questionnements
-	<b>Débuter la présentation</b> Pour être convaincant, je dois d’abord être convaincu. Contact visuel : retenir le regard, c’est retenir l’attention. Se réjouir et sourire : le public entend « Je suis ravi de vous voir ».	<b>THÉORIQUE</b> <b>ÉCHANGES</b>	Présentation de l’intervenant – échanges et discussion
10h30	<b>PAUSE</b>		
10h45	<b>Optimiser son langage non-verbal</b>		
-	Gestuelle : se tenir debout, varier les attitudes, occuper les mains. La voix : posée. Varier le volume sonore et les intonations. Laisser de l’espace au silence. Se déplacer ravive l’attention et permet d’occuper l’espace.	<b>THÉORIQUE</b> <b>ÉCHANGES</b>	Présentation de l’intervenant – échanges et discussion
12h30	Maintenir le contact visuel : regarder régulièrement les personnes dans les yeux		
<b>REPAS</b>			
13h30	<b>S’exprimer avec efficacité</b>		
-	Répéter les messages-clés trois fois. Une image = 1.000 mots → slides, exemples, anecdotes, analogies. Questions ouvertes pour raviver l’intérêt du public. Humour : généralement bien perçu, captant par là-même l’intérêt de l’auditoire. Conclure efficacement : reprendre les messages-clés, remercier l’auditoire, répondre aux questions.	<b>THÉORIQUE</b> <b>ÉCHANGES</b>	Présentation et apports de l’intervenant et échanges
16h00	<b>PAUSE</b>		
16h15	<b>Evaluation de fin de formation et de l’Objectif Opérationnel</b>		
-	<b>Questionnaire oral et écrit de satisfaction et de connaissances</b>	<b>ECHANGES</b> <b>REFLEXIVE</b>	Questionnements mutuels – participation active des stagiaires
17h00			