EFFICACITÉ PROFESSIONNELLE

Expression orale : perfectionner sa voix, son discours et sa présence en public

Passé un certain niveau de pratique, la progression s'arrête. L'intervention est claire et bien préparée mais elle reste plate. La voix se maintient sur un registre unique, les silences sont évités, le regard se fixe sur les supports et les questions hostiles font perdre le fil. Le trac ne disparaît pas non plus avec l'expérience. Quatre jours consacrés au travail du geste oratoire lui-même. Le corps et la voix sont travaillés comme des instruments. La construction du discours est reprise pour installer des ruptures et une progression. Chaque participant intervient plusieurs fois devant le groupe avec enregistrement et analyse détaillée.

DURÉE	MODALITÉ	TARIF	DÉLAI D'ACCÈS
4 jours — 28 h	**Présentiel ou à distance**	**À partir de 2 690 € HT**	**11 jours ouvrés après validation du financement.**

Mon Pôle Formation est un organisme certifié Qualiopi. La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante : **ACTIONS DE FORMATION** — certificat n° 76 31 02622 31 (SGS ICS)

01 Public visé et prérequis

PUBLIC VISÉ
Cadres dirigeants managers experts et formateurs disposant déjà d'une pratique de la prise de parole devant un groupe.

PRÉREQUIS
Prendre régulièrement la parole devant un groupe ou avoir suivi une première formation sur le sujet

POSITIONNEMENT À L'ENTRÉE
Analyse du besoin et test de positionnement. Vos réponses sont partagées avec votre formateur afin d'adapter la formation à votre niveau et votre contexte professionnel.

02 Objectifs pédagogiques

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

- Utiliser sa voix et ses silences comme moyens d'expression volontaires
- Installer une présence physique stable et adaptée à la salle
- Construire un discours avec une progression et des ruptures de rythme
- Captiver un auditoire par le récit et l'exemple
- Répondre à une question hostile ou à une contradiction sans perdre sa ligne
- Maîtriser ses manifestations de trac avant et pendant l'intervention

03 Programme détaillé

M1 La voix comme instrument
- Sortir du registre unique
- Travailler l'appui respiratoire et la projection
- Varier le débit et l'intensité selon le propos
- Utiliser le silence comme signe de ponctuation
- Articuler sans durcir la diction
- Ménager sa voix sur une intervention longue
- Atelier : Lecture d'un même texte court en faisant varier le rythme et les appuis à chaque passage.

M2 Présence et corps
- Occuper l'espace sans en faire trop
- Stabiliser son ancrage et ses appuis
- Maîtriser le regard et le balayage de la salle
- Coordonner le geste et la parole
- Gérer ses déplacements selon la configuration du lieu
- Mise en situation : Même intervention rejouée dans trois configurations de salle différentes.

M3 Construire un discours
- Une progression qui tient l'auditoire
- Choisir une idée directrice et s'y tenir
- Construire une accroche qui engage immédiatement
- Organiser les ruptures de rythme et les respirations
- Soigner la chute et ce qu'elle laisse
- Adapter la durée sans dénaturer le propos
- Atelier : Écriture puis présentation d'un discours de sept minutes construit sur une seule idée directrice.

M4 Récit et conviction
- Faire entendre autrement
- Utiliser l'exemple et l'anecdote à bon escient
- Construire un récit court et situé
- Choisir des images qui parlent à l'auditoire visé
- Articuler argument rationnel et adhésion
- Cas pratique : Transformation d'un message chiffré en un récit court qui en conserve la portée.

M5 Tenir face à l'imprévu
- Trac contradiction et situations difficiles
- Préparer son état avant de monter
- Reprendre la main après un incident matériel
- Répondre à une question hostile sans se justifier
- Traiter une objection répétée ou une interruption
- Conclure quand le temps a été réduit
- Mise en situation : Intervention interrompue par des contradicteurs et par la réduction imprévue du temps de parole.

04 Modalités pédagogiques, méthodes et moyens

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES Présentiel ou à distance	**LIEU / FORMAT** Dans vos locaux — jusqu'à 10 collaborateurs, Paris — Présentiel, À distance — Classe virtuelle
MÉTHODES MOBILISÉES • Apports théoriques, ateliers et cas pratiques. Support de cours numérique et fiches méthodes fournis.	**ENCADREMENT** Formateurs qualifiés et expérimentés, experts de leur domaine, sélectionnés par Mon Pôle Formation.

05 Modalités d'évaluation et de suivi

ÉVALUATION DES ACQUIS
• QCM et mises en situation. Évaluation des acquis en début et en fin de parcours, évaluation à chaud et à froid à 60 jours.

SUIVI DE L'EXÉCUTION
• Émargement des participants
• Certificat de réalisation remis à l'issue de la formation

SANCTION DE LA FORMATION
Attestation de fin de formation et certificat de réalisation remis à chaque participant.

06 Type de reconnaissance

Formation non certifiante — Attestation de fin de formation et certificat de réalisation remis à chaque participant.

07 Modalités d'accès, financement et tarifs

MODALITÉS D'INSCRIPTION
Inscription en ligne, par téléphone, par devis ou via votre OPCO.

DÉLAI D'ACCÈS
11 jours ouvrés après validation du financement.

FINANCEMENTS POSSIBLES
• OPCO et plan de développement des compétences
• FAF et CFP
• France Travail
• Paiement jusqu'à 6 fois sans frais

DATES / SESSIONS
Entrées permanentes

FORMULE	DÉTAIL	TARIF
Inter-entreprises	-10 % dès 2 participants, -15 % dès 3, -20 % à partir de 4 inscrits sur la même session.	**À partir de 2 690 € HT**

Prix nets — exonération de TVA, article 261-4-4° du CGI.

08 Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Accessible aux personnes en situation de handicap. Contactez notre référent handicap pour construire une solution adaptée : contact@monpoleformation.fr

RÉFÉRENT HANDICAP
Tiffany LESTROUBAC

CONTACT
contact@monpoleformation.fr

09 Indicateurs de résultats

INDICATEUR	RÉSULTAT	MODALITÉS DE CALCUL
Taux de satisfaction	**N/A**	Moyenne des notes de satisfaction des stagiaires sur les 12 derniers mois
Taux d'abandon	**N/A**	Calculé sur les 12 derniers mois

Résultats arrêtés au 26/09/2026. N/A : donnée non disponible ou effectif insuffisant sur la période.

10 Contacts

INSCRIPTIONS ET INFORMATIONS
contact@monpoleformation.fr
01 87 66 57 66

ADRESSE
10a rue du Maréchal de Lattre de Tassigny, 76420 Bihorel

RÉCLAMATIONS
Par e-mail : contact@monpoleformation.fr