COMMUNICATION ORALE : RENFORCER SON IMPACT

Impact à l'oral : poser sa voix, habiter l'espace et marquer son auditoire

Un contenu solide peut passer inaperçu. Voix qui s'éteint en fin de phrase, débit accéléré par le trac, gestes parasites, regard rivé sur les notes : la forme finit par occuper toute la place et l'auditoire retient l'inconfort plutôt que le message. Deux jours consacrés au travail vocal et corporel de la prise de parole. Respiration ancrage projection de la voix silences déplacements et régulation du stress sont abordés par exercices courts et répétés, avec des passages filmés en début et en fin de parcours pour mesurer les progrès.

DURÉE	MODALITÉ	TARIF	DÉLAI D'ACCÈS
2 jours — 14 h	**Présentiel ou à distance**	**À partir de 1 650 € 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
Professionnels ayant déjà une expérience de la prise de parole qui souhaitent gagner en présence et en aisance devant un groupe

PRÉREQUIS
Avoir déjà pris la parole devant un groupe dans un cadre professionnel

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 respiration pour poser sa voix et contrôler son débit
- Projeter sa voix et varier son intonation selon la configuration de la salle
- Occuper l'espace et orienter son regard pour tenir l'attention d'un groupe
- Utiliser le silence et le rythme comme appuis de son discours
- Réguler son trac avant et pendant une intervention

03 Programme détaillé

M1 Souffle et ancrage

- La voix commence dans le corps
- Respiration abdominale et appui du souffle
- Ancrage des appuis et détente des épaules
- Échauffement vocal court avant une intervention
- Effets du stress sur la voix et le débit
- Atelier : Série d'exercices de respiration et d'échauffement à reproduire avant chaque prise de parole

M2 Poser et projeter sa voix
- Se faire entendre sans forcer
- Volume et projection selon la taille de la salle
- Articulation et fins de phrases tenues
- Variation d'intonation et relief du discours
- Usage du micro et de la sonorisation
- Mise en situation : Lecture d'un même texte devant le groupe avec trois consignes d'intensité différentes

M3 Le corps et le regard
- Habiter l'espace de parole
- Posture stable et gestes ouverts
- Déplacements volontaires et points d'appui au sol
- Regard balayé sur l'ensemble de l'auditoire
- Gestes parasites et moyens de s'en défaire
- Atelier : Prise de parole sans notes avec déplacements imposés puis retour du groupe sur les gestes parasites

M4 Rythme silences et gestion du trac
- Tenir la durée et garder son calme
- Silence comme outil d'attention
- Rythme accélérations et ruptures
- Techniques de recentrage juste avant de commencer
- Reprise après un trou de mémoire ou une hésitation
- Mise en situation : Intervention filmée de sept minutes comparée à l'enregistrement du premier jour

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 1 650 € 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