COMMUNICATION

Parole en public et en face-à-face : ajuster sa posture, son ton et son propos

Une même journée de travail fait alterner des situations très différentes : présenter un projet devant trente personnes le matin, puis convaincre un interlocuteur unique l'après-midi. Ce qui fonctionne devant un groupe devient pesant en face-à-face, et l'aisance en entretien ne suffit pas à tenir une salle. Cette formation de 14 heures en présentiel travaille ces deux configurations et le passage de l'une à l'autre. Les participants s'entraînent à adapter leur posture leur volume et leur niveau de détail selon le nombre d'interlocuteurs, à écouter et à relancer en face-à-face, et à garder la main quand un échange devient tendu. Le parcours accueille des profils de niveaux hétérogènes.

DURÉE	MODALITÉ	TARIF	DÉLAI D'ACCÈS
2 jours — 14 h	**Présentiel**	**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
Toute personne amenée à s'exprimer aussi bien devant un groupe qu'en entretien individuel quel que soit son niveau d'expérience.

PRÉREQUIS
Aucun prérequis

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 :

- Adapter sa posture et son volume au nombre d'interlocuteurs présents
- Structurer un propos court destiné à un groupe puis le reprendre en entretien individuel
- Écouter et relancer un interlocuteur unique sans monopoliser la parole
- Réagir à une interruption ou à un désaccord sans perdre le fil
- Identifier ses points d'appui et ses points de vigilance en situation d'expression

03 Programme détaillé

M1 Se situer en situation d'expression

- Points d'appui et réflexes
- Identification de ses réactions habituelles devant un groupe et en entretien
- Repérage des situations professionnelles les plus exposantes
- Effets du regard et de la distance sur l'aisance
- Premiers repères de respiration et d'ancrage
- Atelier : Chaque participant se présente deux minutes debout puis assis face à un seul interlocuteur.

M2 S'adresser à un groupe

- Occuper l'espace et tenir le fil
- Structuration d'un propos court en trois temps
- Réglage du volume et du rythme selon la taille du groupe
- Balayage du regard et gestion des appuis
- Reprise après une hésitation ou une perte de fil
- Mise en situation : Un sujet professionnel est présenté cinq minutes devant l'ensemble du groupe.

M3 Conduire un face-à-face

- Écoute questionnement et relance
- Ouverture d'un entretien et cadrage de l'objectif
- Questions ouvertes et reformulation
- Gestion des silences dans une relation à deux
- Ajustement du niveau de détail aux réactions de l'interlocuteur
- Mise en situation : Un entretien de dix minutes est mené en binôme sous observation d'un tiers.

M4 Tenir dans les situations tendues

- Objections interruptions et trac
- Accueil d'une objection sans se justifier
- Réponse à une interruption en réunion
- Gestion des manifestations physiques du trac
- Passage rapide d'une configuration collective à un échange individuel
- Mise en situation : Une présentation est interrompue puis se poursuit en entretien avec un contradicteur.

04 Modalités pédagogiques, méthodes et moyens

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES
Présentiel

LIEU / FORMAT
Dans vos locaux — jusqu'à 10 collaborateurs, Paris — Présentiel

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 29/09/2026. 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