EFFICACITÉ PROFESSIONNELLE

Prise de parole à distance : capter l'attention, structurer et convaincre

En visioconférence, les repères habituels de l'orateur disparaissent. Les caméras restent coupées, les réactions sont silencieuses et l'attention se dissout dans les autres fenêtres ouvertes. Beaucoup de professionnels à l'aise en salle se retrouvent à parler dans le vide, sans savoir si leur message porte. Deux jours pour reprendre la main : réglage de l'image et du son, voix travaillée pour l'écran, message resserré en séquences courtes, interactions provoquées à intervalles réguliers. Chaque participant s'entraîne face caméra et repart avec ses propres réglages.

DURÉE	MODALITÉ	TARIF	DÉLAI D'ACCÈS
2 jours — 14 h	**À distance**	**À partir de 1 450 € 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
Managers cadres chefs de projet et tout professionnel amené à intervenir régulièrement en visioconférence devant un groupe

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 :

- Régler son image son cadrage et son éclairage pour une intervention à distance
- Adapter son débit et son intonation aux contraintes de l'écran
- Structurer un message oral en séquences courtes adaptées à l'attention en visioconférence
- Provoquer des interactions régulières pour vérifier que le message passe
- Réagir à un incident technique sans perdre le fil de son intervention

03 Programme détaillé

M1 Le cadre technique de l'intervention à distance

- Ce que l'écran change avant même de parler
- Cadrage hauteur de caméra et direction du regard
- Éclairage du visage et arrière-plan neutre
- Choix et placement du micro
- Vérifications à faire dans les minutes qui précèdent
- Atelier : Chaque participant règle son poste puis reçoit les retours du groupe sur son image et son son

M2 La voix et le corps face à la caméra
- Compenser l'absence de présence physique
- Débit articulation et pauses adaptés à l'écran
- Variation d'intonation pour soutenir l'attention
- Posture du buste et gestuelle dans le cadre
- Gestion du trac sans public visible
- Mise en situation : Prise de parole d'une minute sur un sujet imposé filmée puis analysée avec le groupe

M3 Un message conçu pour l'écran
- Structurer court et annoncer clairement
- Message clé formulé en une phrase
- Découpage en séquences de quelques minutes
- Annonces et transitions qui aident à suivre
- Rôle du partage d'écran et limites du support
- Cas pratique : Réécriture d'une intervention existante en séquences courtes avec ses transitions

M4 Faire réagir et garder le lien
- L'interaction comme outil d'attention
- Questions directes et sollicitations nominatives
- Usage du chat des sondages et des réactions
- Relance quand les caméras restent coupées
- Récupération après une coupure ou un incident technique
- Mise en situation : Animation d'une séquence de dix minutes avec relances imposées et incident technique simulé

04 Modalités pédagogiques, méthodes et moyens

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES
À distance

LIEU / FORMAT
Dans vos locaux — jusqu'à 10 collaborateurs, 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 1 450 € 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