COMMUNICATION

Prise de parole assertive : structurer son propos, s'affirmer et tenir le cap

Prendre la parole devant un groupe met en tension deux exigences : être clair et rester soi-même. Beaucoup préparent longuement le contenu mais subissent l'interruption, la question hostile ou le silence de la salle, et renoncent alors à défendre leur position. Ce parcours de 42 heures associe la construction du message et le travail de la posture. Six journées permettent de répéter réellement : chaque participant passe plusieurs fois devant le groupe sur ses propres sujets et travaille les situations où il se sent le plus démuni.

DURÉE	MODALITÉ	TARIF	DÉLAI D'ACCÈS
6 jours — 42 h	**Présentiel ou à distance**	**À partir de 4 090 € 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 intervenir en réunion en comité ou devant un public externe.

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 :

- Structurer une intervention orale autour d'un message principal
- Poser sa voix et son regard face à un groupe
- Formuler un désaccord sans agressivité devant un auditoire
- Répondre à une objection ou à une interruption
- Réguler le trac avant et pendant la prise de parole
- Conclure une intervention par une demande explicite

03 Programme détaillé

M1 Préparer son intervention

- Message objectif et structure
- Définir le message que l'auditoire doit retenir
- Construire un plan adapté au temps disponible
- Choisir des exemples parlants pour le public visé
- Préparer l'ouverture et la conclusion mot à mot
- Atelier : Chaque participant construit le plan d'une intervention qu'il doit réellement donner.

M2 Travailler sa voix et sa posture

- Corps souffle et regard
- Poser sa respiration avant de prendre la parole
- Régler le débit et le volume selon la salle
- Occuper l'espace et stabiliser son appui
- Distribuer le regard sur l'ensemble du groupe
- Mise en situation : Passages courts filmés puis repris avec un objectif technique par participant.

M3 S'affirmer dans l'échange

- Position désaccord et limites
- Exprimer un désaccord devant un groupe sans agressivité
- Tenir sa position face à une pression collective
- Recadrer une remarque déplacée
- Annoncer ce que l'on ne traitera pas dans l'intervention
- Mise en situation : Le groupe joue un auditoire contestataire face à chaque intervenant.

M4 Répondre aux questions

- Objections interruptions et silences
- Accueillir une question hostile sans se justifier
- Répondre brièvement puis revenir à son message
- Traiter une interruption répétée
- Relancer un auditoire silencieux
- Atelier : Séance de questions serrées chronométrée sur le sujet de chacun.

M5 Tenir dans la durée

- Trac endurance et progression
- Reconnaître ses signaux de trac et les traiter en amont
- Récupérer après un incident survenu en cours d'intervention
- Adapter son intervention à un format long
- Construire son plan d'entraînement personnel
- À retenir : Le trac ne disparaît pas mais son intensité baisse avec la répétition des passages.

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 4 090 € 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