EFFICACITÉ PROFESSIONNELLE

Prise de parole en public : poser sa voix, tenir son auditoire et gérer l'imprévu

Beaucoup d'intervenants expérimentés restent en deçà de ce qu'ils pourraient produire : le contenu est solide, la voix reste monocorde, le regard se réfugie sur les diapositives et la salle décroche au bout de dix minutes. L'imprévu, lui, reste redouté : une question hostile, un horaire raccourci, un public plus nombreux que prévu. Trois jours d'entraînement intensif pour travailler la voix le corps et le regard, construire des interventions qui tiennent sans support, installer le contact avec la salle et réagir aux situations non prévues. Chaque participant passe plusieurs fois devant le groupe avec enregistrement et analyse.

DURÉE	MODALITÉ	TARIF	DÉLAI D'ACCÈS
3 jours — 21 h	**Présentiel ou à distance**	**À partir de 2 190 € 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 pratique de la prise de parole et souhaitant gagner en présence et en aisance devant un public.

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 et son placement de voix pour porter sans forcer
- Ajuster posture gestuelle et regard à la configuration de la salle
- Structurer une intervention mémorable sans recourir au support projeté
- Installer et entretenir le contact avec l'auditoire pendant l'intervention
- Répondre à une question hostile ou hors sujet sans perdre le fil
- Adapter son intervention à un changement de durée ou de public

03 Programme détaillé

M1 Voix et respiration
- Porter sans forcer
- Respiration abdominale et appui du souffle
- Placement et projection de la voix
- Débit pauses et variations d'intensité
- Articulation et fin de phrases
- Échauffement vocal avant intervention
- Atelier : Exercices de projection dans la salle vide puis lecture d'un texte avec variations imposées de rythme.

M2 Corps et regard
- Occuper l'espace
- Posture d'ancrage et appuis
- Gestuelle en cohérence avec le propos
- Balayage du regard et contact individuel
- Déplacements et rapport à la salle
- Traitement des gestes parasites
- Mise en situation : Prise de parole de deux minutes filmée avec consigne de déplacement puis analyse image par image.

M3 Construire une intervention qui tient
- Un fil que la salle peut suivre
- Ouverture qui capte en trente secondes
- Message central et points d'appui
- Illustrations images et exemples concrets
- Transitions audibles
- Conclusion et appel à l'action
- Atelier : Chaque participant reconstruit une de ses interventions réelles sans aucun support projeté.

M4 Tenir l'auditoire
- Le contact avant le contenu
- Lecture des signaux de décrochage
- Relances et sollicitation de la salle
- Gestion des niveaux d'attention sur la durée
- Usage mesuré du support visuel
- Interaction avec un public à distance
- Mise en situation : Intervention de cinq minutes pendant laquelle le groupe simule des signes de désengagement.

M5 Gérer l'imprévu
- Quand rien ne se passe comme prévu
- Questions hostiles ou hors sujet
- Contradiction publique d'un participant
- Réduction soudaine du temps de parole
- Incident technique ou absence de support
- Reprise après un trou de mémoire
- Mise en situation : Passage tiré au sort avec contrainte imposée en direct par le formateur au moment de monter.

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 2 190 € 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