EFFICACITÉ PROFESSIONNELLE

Prise de parole en public : préparer, poser sa voix et convaincre

Beaucoup de professionnels connaissent parfaitement leur sujet mais perdent leurs moyens dès qu'un auditoire les regarde. Le souffle se raccourcit, le débit s'emballe et le fil du propos se perd. Le message arrive brouillé alors que le contenu était solide. La difficulté tient rarement au fond : elle vient de la préparation, de la respiration et du rapport au public. Deux jours pour construire une intervention qui tient debout, travailler sa voix et son ancrage corporel, apprivoiser le trac et s'entraîner face au groupe. Chaque participant passe plusieurs fois devant la caméra et repart avec un plan de progression établi à partir de ses propres passages.

DURÉE	MODALITÉ	TARIF	DÉLAI D'ACCÈS
2 jours — 14 h	**Présentiel ou à distance**	**À partir de 1 590 € 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
Cette formation s'adresse à toute personne amenée à présenter un sujet devant un groupe ainsi qu'aux managers et aux experts techniques peu à l'aise à l'oral.

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 régler son débit pour être entendu sans effort
- Utiliser sa posture son regard et ses appuis pour occuper l'espace
- Réguler son trac avant et pendant la prise de parole
- Répondre aux questions de l'auditoire sans perdre le fil

03 Programme détaillé

M1 Préparer son intervention

- Du sujet au message
- Clarifier l'objectif et le message principal
- Analyser son auditoire et ses attentes
- Choisir un plan qui se retient
- Préparer une ouverture et une chute
- Anticiper les questions difficiles
- Atelier : Chaque participant réduit son sujet à un message d'une phrase puis construit le plan qui le sert.

M2 Voix corps et respiration

- L'instrument avant le discours
- Travailler la respiration abdominale
- Poser sa voix et varier le volume
- Ralentir le débit et utiliser les silences
- Ancrer sa posture et stabiliser ses appuis
- Orienter son regard vers l'ensemble du groupe
- Mise en situation : Exercices de souffle et de projection vocale puis lecture d'un texte debout devant le groupe.

M3 Gérer son trac

- Transformer la tension en énergie
- Repérer ses signaux physiques de stress
- Utiliser la respiration et l'échauffement avant de commencer
- Préparer ses trente premières secondes
- Se reprendre après un blanc ou une erreur
- À retenir : Le trac ne disparaît pas : il se canalise par la préparation et par la respiration.

M4 Passer devant le groupe

- S'exercer et progresser
- Présenter un sujet professionnel en conditions réelles
- Recevoir un retour structuré du groupe et du formateur
- Analyser la vidéo de son passage
- Corriger un point précis et repasser
- Formaliser son plan de progression
- Mise en situation : Présentation filmée de cinq minutes suivie d'un second passage intégrant les corrections.

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 1 590 € 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