



Jemna Formations

Organisme de Formation Professionnelle

Réussir ses prises de parole en public

PROGRAMME DE FORMATION

CONTACT DE L'ORGANISME

JEMNA FORMATIONS

contact@jemna-formations.com

06.01.19.62.35

DATES OU PERIODE

XX/XX/2025

DURÉE

1 jours / 7h

LIEU DE FORMATION

Région Parisienne

TARIFS

600 Euros TTC

PRESENTATION DE LA FORMATION

Formation ayant pour objectif de Réussir ses prises de parole en public

PUBLIC VISÉ

Toute personne salariée ou indépendante amenée à travailler en équipe amenée à prendre la parole devant un auditoire.

PRÉREQUIS

Aucun pré requis nécessaire

MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS :

Pour s'inscrire à notre formation, veuillez nous contacter par mail ou téléphone. Inscription à réaliser au plus tard 1 mois avant le démarrage de la formation.

OBJECTIFS DE LA FORMATION

À l'issue de la formation, le participant sera capable de :

- Avoir une posture d'orateur impactante
- Argumenter pour convaincre son auditoire
- Improviser tout en maîtrisant son message
- Gérer les imprévus et interactions difficiles

CONTENU

MODULE	OBJECTIFS	ACTIVITES	OUTILS
Module 1 : Rappels des techniques de base	Différencier types d'interventions (allocution, exposé, débat) Adapter son style selon le contexte Gérer le stress et le trac Maîtriser respiration et modulation de voix	Partage d'expériences Exercices pratiques de respiration et projection vocale	Techniques de gestion du stress et de respiration
Module 2 : Vaincre ses appréhensions et son trac	Renforcer la confiance en soi Comprendre ses réactions face au trac Faire du trac un allié	Réflexions individuelles et collectives Mises en situation gestion du trac	Techniques avancées de respiration et régulation émotionnelle
Module 3 : Optimiser sa communication non verbale	Décoder les gestes et leurs impacts Identifier postures favorables et à éviter Gérer l'espace scénique	Jeux de rôle pour coordonner gestes et parole	techniques d'ancrage
Module 4 : Coordonner les techniques de communication	Assurer la congruence entre discours, gestes et voix Transmettre des émotions positives	Exercices de prise de parole avec intégration des techniques	pratiques de coordination verbale et non verbale
Module 5 : Préparer son intervention	Connaître son auditoire Faire des repérages Se préparer mentalement Préparer des notes utiles S'entraîner avec et sans notes	Préparation de notes et mises en situation	techniques de préparation mentale et de visualisation
Module 6 : Improviser une prise de parole	Avoir les bons réflexes en situation imprévue S'adapter rapidement à un sujet donné	Mises en situation d'improvisation	Techniques d'improvisation
Module 7 : Captiver son auditoire	Structurer une introduction efficace Observer et jouer avec les réactions du public Répondre aux questions agressives ou perturbatrices	Jeux de rôle avec situations complexes	techniques avancées de prise de parole

MODALITÉS D'ÉVALUATION D'ATTEINTE DES OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Evaluation individuelle du profil, des attentes et des besoins du participant avant le démarrage de la formation
- Evaluation des compétences en début et en fin de formation
- Évaluation des connaissances à chaque étape de la formation (via questionnaires, exercices, travaux pratiques, entretiens avec le formateur)
- Questionnaire d'évaluation de la satisfaction en fin de formation

MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES D'ENCADREMENT DES FORMATIONS

Modalités pédagogiques :

- Évaluation des besoins et du profil du participant
- Apport théorique et méthodologique : séquences pédagogiques regroupées en différents modules
- Contenus des programmes adaptés en fonction des besoins identifiés pendant la formation.
- Questionnaires, exercices et étude de cas
- Méthodes expositive, active et participative
- Réflexion et échanges sur cas pratiques
- Retours d'expériences
- Corrections appropriées et contrôles des connaissances à chaque étape, fonction du rythme de l'apprenant mais également des exigences requises au titre de la formation souscrite.
- Nombreuses mises en situation
- Travaux en groupe, jeux de rôle
- Évaluations par QCM, travaux pratiques, positionnement avant/après

Éléments matériels :

- Mise à disposition de tout le matériel pédagogique nécessaire
- Support de cours personnalisé par groupe au format numérique projeté sur écran et transmis au participant par mail à la fin de la formation

Référent pédagogique et formateur :

Chaque formation est sous la responsabilité du directeur pédagogique de l'organisme de formation ; le bon déroulement est assuré par le formateur désigné par l'organisme de formation.

MOYENS PERMETTANT LE SUIVI ET L'APPRÉCIATION DES RÉSULTATS

- Feuilles de présences signées des participants et du formateur par demi-journée
- Attestation de fin de formation mentionnant les objectifs, la nature et la durée de l'action et les résultats de l'évaluation des acquis de la formation.

INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

- Nos formations sont accessibles pour les personnes en situation de handicap. Nous vous proposerons des solutions d'adaptations (exemple : supports de formations, rythme de la formation, soutien pédagogique, etc.) et d'aménagements en fonction de vos besoins. N'hésitez pas à prendre contact avec notre référent handicap pour plus d'informations.

- Pour toute réclamation, aléas ou difficultés rencontrés pendant la formation, veuillez prendre contact avec notre organisme par téléphone ou par e-mail. Nous mettrons tout en œuvre pour trouver une solution adaptée.
- Mise à disposition d'une assistance technique et pédagogique, par visioconférence, téléphone et mail, pour accompagner le bénéficiaire dans le déroulement de son parcours :
06 01 19 62 35 ou par mail jemna.formations@gmail.com

INDICATEURS DE RESULTATS

Taux de satisfaction des stagiaires	Nombres de stagiaires formés	Taux de recommandation
XX%	XX	XX%