

# Formation - Prendre la parole avec efficacité et plaisir

Dans une ambiance ludique et conviviale, entraînez-vous à communiquer efficacement, gérer votre stress et susciter l'intérêt de votre public

Communication et compétences relationnelles

Prise de parole

CODE : 2648 | Mise à jour : 06/08/2024

## Objectifs

- Identifier les enjeux d'une prise de parole
- Savoir préparer, construire et mener sa prise de parole
- Gérer le stress et maîtriser sa communication non verbale
- Maîtriser les techniques qui favorisent l'écoute et la compréhension chez l'auditeur
- Dédramatiser l'oral

## Contenu de la formation

### Préparer sa prise de parole

- Analyser les différentes situations de prise de parole, les différents publics
- Explorer les contraintes d'une prise de parole (temps, contexte, objectifs)

### Construire et mener sa prise de parole

- Gérer le rythme d'une prise de parole : silences, expression, organisation des informations
- Dynamiser son discours, dédramatiser l'oral

### Mettre son corps au service de sa parole

- Analyser ses reflexes parasitaires
- Travailler sa posture, son regard, son placement sur scène et sa décontraction

### Interagir avec son public pour susciter l'intérêt

- Gérer les objections
- Savoir reformuler pour mieux répondre

## FORMATION PRÉSENTIELLE

### PUBLIC CIBLE

Tous publics

### PRÉ-REQUIS

Pas de pré-requis

### DURÉE

2 jours (14 heures)

### SESSION INTRA

Nous consulter

### GROUPE

Minimum 4 personnes  
Maximum 8 personnes

## Modalités pédagogiques

- Documents supports de formation projetés
- Exposés théoriques
- Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation
- Jeux d'improvisation théâtrale
- Mises en situation

## Suivi, évaluation et sanction

### Suivi et évaluation des résultats

- Feuille d'émargement
- Formulaires d'évaluation de la formation
- Mises en situations

### Sanction de formation

- Remise d'une attestation de formation

## Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Veillez faire connaître vos besoins au plus tôt lors de nos échanges. La prise en compte d'un besoin spécifique peut nécessiter un délai pour étudier les modalités d'adaptation ou d'orientation.

## Taux de satisfaction des stagiaires

Issus des évaluations de satisfaction à chaud des stagiaires.

★★★★☆ 94% (73 avis)

## Taux de validation de la formation

Issus des résultats de l'atteinte des objectifs par les stagiaires (Acquis et En cours d'acquisition).

Non renseigné



Carole BIGOT

Formatrice Professionnelle Prise de Parole, Pitch,  
Communication interpersonnelle

Et si on apprenait à se parler ? Mieux communiquer pour mieux  
collaborer en équipe !



☎ 06 11 74 64 79  
✉ carolebigot@yahoo.fr

Site web : <http://formation.carolebigot.fr>  
Facebook : <https://www.facebook.com/carolebigotformation>  
LinkedIn : <https://www.linkedin.com/in/carolebigotformatrice/>

## Biographie

J'ai travaillé pendant 20 ans à la production d'importantes émissions de télévision pour Canal+ et France Télévision.

Depuis 2017, je suis formatrice indépendante, titulaire du Titre Professionnel de Formateur professionnel d'adultes (RNCP).

Par des **exercices d'expression ludiques et progressifs**, de lâcher-prise et d'improvisation théâtrale, je vous accompagne, vous et vos équipes, dans toutes les **situations où la parole est un enjeu fort** : cohésion d'équipes, prise de parole en public, relations clientèle, efficacité commerciale, gestion de conflits, entretien professionnel...

J'utilise les outils et techniques de l'improvisation théâtrale, pour favoriser le lâcher-prise, l'écoute et l'expression. Je travaille aussi beaucoup sur le **collectif et la collaboration** au sein des groupes de travail.

Je propose des **formations collectives sur-mesure** aux entreprises et aux collectivités, ainsi que des **accompagnements individuels**.

## Diplômes et formations

**Certification DISC – Assessment – 2020**

**Concevoir et animer des Formation à distance – CAFOC Nantes – 2020**

**Facilitation en Intelligence Collective – Mindful Intelligence Nantes – 2019**

**Titre professionnel de Formateur Professionnel d'Adultes (RNCP) – Nantes – 2017**

**3ème cycle "Management des Médias & de la Communication" – Sciences Com' Nantes – 1995**

**Maîtrise Droit Public & Sciences Politiques – Sorbonne Paris I – 1994**



L'OUVRE-BOITES

Coopérative d'Activité et d'Emploi - Pôle formation  
20, allée de la Maison Rouge 44000 Nantes



[www.corymbe.coop](http://www.corymbe.coop)

Téléphone : 02 28 21 65 10  
Courriel : [contact@corymbe.coop](mailto:contact@corymbe.coop)

Nos CGV : [www.corymbe.coop/cgv/](http://www.corymbe.coop/cgv/)

Enregistré auprès du préfet de la Région Pays-de-la-Loire  
N° de déclaration d'activité : 52 44 04429 44  
Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État