

Formation - Prise de parole en public, gagner en aisance et en assurance - accompagnement individuel

Entrenez-vous à gagner en assurance lors de vos prises de parole, gérer votre stress et susciter l'intérêt de votre public

Prise de parole

Communication et compétences relationnelles

CODE : 57128 | Mise à jour : 30/01/2025

Objectifs

- Prendre sa place et s'affirmer à l'oral
- Structurer une prise de parole efficace
- Gérer les objections et apprendre à interagir

Contenu de la formation

Jour 1 - Comprendre les enjeux de la prise de parole en public (3h)

Bilan personnel

Comprendre les fondamentaux d'une communication efficace

Mettre son corps au service de sa parole

Jour 2 - Préparer une prise de parole efficace (3h)

Préparer une prise de parole efficace

Structurer son message pour impliquer l'auditoire

Introduire et conclure pour susciter l'intérêt

Jour 3 - Prendre sa place et argumenter pour convaincre (3h)

S'affirmer dans le respect des autres

Argumenter pour faire adhérer

Maîtriser ses émotions et gérer son stress

Jour 4 - Mise en situation finale (3h)

Mener une prise parole efficace

S'adapter aux interlocuteurs

Interagir avec son public pour susciter l'intérêt

Modalités pédagogiques

- Documents supports de formation projetés
- Exposés théoriques
- Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation

FORMATION PRÉSENTIELLE

PUBLIC CIBLE

accompagnement individuel

PRÉ-REQUIS

Pas de pré-requis

DURÉE

4 demi-journées (14 heures)

SESSION INTRA

Nous consulter

GROUPE

Minimum 1 personne

Maximum 1 personne

- 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% (5 avis)

Taux de validation de la formation

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

 100%



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

Téléphone : 02 28 21 65 10
Courriel : contact@corymbe.coop

Nos CGV : 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