

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

Entraînez-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 : 04/12/2024

## 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.

 92% (4 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](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