

# Prise de parole en public

## Objectifs pédagogiques

- Gagner en confiance et en aisance face à un auditoire
- Se préparer efficacement avant une intervention et apprivoiser son stress
- Développer une posture d'orateur impactant et inspirant
- S'appuyer sur les partages d'expériences pour progresser ensemble

## Intention pédagogique :

**#expériences** : mêler ateliers expérientiels, phases de réflexion et apports théoriques pour intégrer les apprentissages et les mettre en application.

**#adaptabilité** : Définir des outils et une posture en cohérence avec la personnalité et l'approche de chacun.

**#plaisir** : Intégrer des approches ludo-pédagogiques et inspirées du théâtre d'improvisation pour des expériences apprenantes et impactantes émotionnellement.

**#confiance** : Créer un cadre de confiance et de sécurité propice au lâcher-prise pour permettre la puissance de chacun.

**#inclusion** : Alternier les séquences individuelles, en sous-groupes et collectives pour permettre à chacun d'être et de participer à sa mesure.

## Formateur·rice(s) :

- Emilie GARBARINO-CUNIAL

## Objectifs visés

- Gagner en confiance et en aisance face à un auditoire
- Se préparer efficacement avant une intervention et apprivoiser son stress
- Développer une posture d'orateur impactant et inspirant
- S'appuyer sur les partages d'expériences pour progresser ensemble

## Méthodes d'évaluation

- Cas pratique
- Jeu de rôle / Simulation
- Quiz
- Serious game

# Déroulé pédagogique

## Journée 1

- Oser, lâcher prise

Doniforma — Société par actions simplifiée (SAS)

Tél : 06 07 26 77 04 – Mail : [contact@tousformateurs.fr](mailto:contact@tousformateurs.fr)

290 Avenue Robespierre — 83130 La Garde France

SIRET : 91175609600028 — Numéro de TVA : FR26911756096

Déclaration d'activité enregistrée sous le n°93830678983 auprès du préfet de région de la région Provence-Alpes-Côte d'Azur

Ce numéro d'enregistrement ne vaut agrément de l'État



- Pause
- Apprivoiser le stress
- Construire sa présence
- Pause
- Développer son impact

## Journée 2

- Structurer son message
- Pause
- Captiver son audience
- Les clés d'une prise de parole réussie
- Pause
- Pratique et mises en situation

## Informations complémentaires

**Durée :** 14 heures de formation sur 2 jours

**Pré-requis :** Pas de pré-requis.

**Public concerné :** Tout public

Doniforma — Société par actions simplifiée (SAS)

Tél : 06 07 26 77 04 – Mail : [contact@tousformateurs.fr](mailto:contact@tousformateurs.fr)

290 Avenue Robespierre — 83130 La Garde France

SIRET : 91175609600028 — Numéro de TVA : FR26911756096

Déclaration d'activité enregistrée sous le n°93830678983 auprès du préfet de région de la région Provence-Alpes-Côte d'Azur

Ce numéro d'enregistrement ne vaut agrément de l'État