

# L'art de prendre la parole en public FONDAMENTAUX

2 journées en présentiel (14h)  
3<sup>ème</sup> journée d'approfondissement en option (7h)

---

**En individuel, possibilité, sur demande, d'une formation 100% personnalisée sur 1 à 2 journées. Le programme sera alors conçu après entretien préalable.**

---

## PROGRAMME DE FORMATION

**Développez vos compétences techniques et comportementales pour gagner en confiance et en impact lors de vos prochaines prises de parole.**

### PRÉSENTATION

J'aime à dire que l'on écoute ceux qui savent parler. Management, animation d'équipe, présentation de projet, réunion interne, externe, entretien, conférence, séminaire, préparation de concours avec oral... Ce programme de formation aux fondamentaux s'adresse à toute personne souhaitant progresser dans sa prise de parole. Il est rythmé par des échanges, de la théorie, des méthodes et des exercices pratiques, et est issu de plusieurs années d'expériences auprès de publics variés.

Cette formation est dispensée auprès d'un petit groupe de 6 participants maximum pour permettre à chacun de travailler concrètement ses points de progression, à son rythme, et selon sa personnalité. Vous recevrez des conseils personnalisés et découvrirez des trucs et astuces favorisant votre préparation et votre intervention, tout en intégrant des tips et bonnes pratiques de gestion du -mauvais- stress.

**Note obtenue en 2023 : 4,60/10**

« J'ai pris beaucoup de plaisir à suivre la formation de Prise de parole en public dispensée par Catherine. Durant deux jours, j'ai pu améliorer mes interventions grâce à des mises en situations filmées, coaching vocal et des exercices spécifiques. Ce que j'ai apprécié véritablement, c'est l'ambiance de travail conviviale créée par Catherine durant ces deux jours. Je la remercie pour ces moments passés et il va s'en dire que je recommande vivement cette formation ! » Thomas Bourdon - Responsable adjoint du Pôle Analyse - Commissions - Référentiels - Amélioration continue Transitions pro IDF.

**Note obtenue en 2024 : 4,92/5** "Super journées ! J'ai trop hâte de pouvoir faire une présentation. Encore merci pour tout" Valérie Husson - [Pluxee France](#)

**OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES****Être capable de :**

- construire son discours : introduction, argumentation, transitions, conclusion,
- utiliser sa voix et sa respiration (débit, rythme, volume, articulation, intonation, gestion des silences),
- regarder son auditoire, penser à garder le contact visuel,
- placer son corps et utiliser sa gestuelle,
- gérer son temps de parole,
- pratiquer des exercices favorisant la gestion du mauvais stress,
- gagner en impact dans ses prochaines prises de parole.

**COMPÉTENCES ACQUISES**

- Connaître et appliquer des techniques favorisant une meilleure prise de parole,
- Connaître et appliquer des techniques pour aller à l'essentiel
- Meilleure utilisation de sa voix et de sa respiration,
- Gagner en aisance pour gagner en impact auprès de publics variés.

## **PUBLIC CONCERNÉ**

Cette formation s'adresse à toute personne devant prendre la parole, quel que soit le contexte professionnel / privé et quel que soit l'auditoire.

## **PRÉ-REQUIS & PROFIL DES PARTICIPANTS**

Il n'y a pas de pré-requis pour suivre cette formation.

Elle s'adresse à tous les salariés ayant des responsabilités d'encadrement, comme aux salariés non cadres qui souhaitent développer de nouvelles capacités techniques et comportementales (soft skills) pour prendre la parole avec plus de méthode et plus d'aisance.

## **DURÉE DE LA FORMATION ET MODALITÉS D'ORGANISATION (DATES DE SESSION)**

Cette formation est proposée en inter ou en intra-entreprise tout au long de l'année, sur simple demande. Durée : 14 heures (2 x journées de 7 heures). Horaires : 09h00 / 12h30 – 14h00 / 17h30 (ces horaires sont à titre indicatif et peuvent varier de 15 minutes.)

Nombre de stagiaires : jusqu'à 6 inscrits.

Une troisième journée d'approfondissement (7h, mêmes horaires) est proposée pour tout participant ayant suivi le niveau des fondamentaux.

## **LIEU DE LA FORMATION**

Pour les formations intra-entreprise, au choix, sur site client ou avec prise en charge par l'entreprise de location de salle de formation toute équipée selon situation géographique, si besoin. En inter-entreprises, location de salle à Paris prise en charge par médias uniques.

# CONTENU DE LA FORMATION

## 2 JOURS - PRÉSENTIEL

### Première journée

Accueil des participants. Présentations des modalités, rappel du programme, présentation des participants par un tour de table (30 mn)

#### **MATIN** (intégrant une pause de 15 mn)

##### **Fond et forme (20 mn)**

Les préceptes à connaître et les erreurs à éviter.  
Les questions à avoir en tête, l'état d'esprit à adopter.

##### **Atelier « Capter avec le contenu » (55 mn)**

La construction simple d'une prise de parole.  
Savoir introduire, développer, faire des transitions, conclure efficacement. (exercice pratique)  
Créer de l'interactivité avec votre public.

##### **Savoir faire un feedback constructif (15 mn)**

Transmission de la méthode du feedback pour savoir proposer des points de progression aux autres participants.

##### **Atelier « Interview » (1h30)**

Mise en pratique des thèmes 2,3,4 précédemment abordés. Exercice permettant aux participants de mieux se connaître.

Temps de préparation, suivi d'une prise de parole individuelle.

#### **APRÈS-MIDI** (intégrant une pause de 15 mn)

##### **Atelier « 7 ». Les 7 fondamentaux d'une prise de parole réussie (Durée 2h) dont 90 mn avec coach vocale**

Techniques, astuces, outils, conseils, extrait vidéo, avec pratiques en individuel et en groupe.

1. Ancrage (pour gagner en présence, impact, calme)
2. Posture (statique et en mouvement)
3. Silence
4. Regard (en statique et en déplacement)
5. Respiration ventrale
6. Voix (projection, volume, intonations, débits, diction, pauses...)
7. Gestuelle

### **Atelier « 1 mn pour convaincre » (Durée 1h30) avec captation**

Approche de l'improvisation. Prise de parole individuelle filmée puis feedbacks individuels.

## **Deuxième journée**

Accueil des participant-e-s. Rappel du programme et des modalités de la journée. Échanges sur la journée précédente. Ce qui a été retenu, ce qui demande éventuellement plus d'éclairage.

**MATIN** (intégrant une pause de 15 mn)

### **Atelier « No stress » (1h)**

Outils, conseils, astuces, extrait vidéo et exercices pratiques de gestion du -mauvais- stress pour gagner en confiance avant et pendant une prise de parole.

### **Atelier « Sensations et émotions » (1h30)**

Apprendre à transmettre des émotions pendant votre prise de parole (extrait vidéo pour exemple).

Exercice pratique.

### **Atelier « Comme un champion ! » (1h)**

S'entraîner avec la visualisation comme les sportifs de haut niveau : méthodologie suivie d'une pratique (en groupe et en individuel).

Connaître des astuces de pros pour mieux se préparer à sa prise de parole.

Se mettre en bonnes conditions par l'entraînement.

**APRÈS-MIDI** (intégrant une pause de 15 mn)**Atelier « l'Effet Waouh ! » avec captation (3h)**

Méthodologie et consignes pour un travail individuel ou en binôme

Temps de préparation et d'entraînement pour sa prise de parole

Prise de parole individuelle / binôme filmée

Feedbacks individuels.

**Fin de formation (30 mn)**

Equizz

Échanges, tour de table « à chaud »

Évaluation de la formation via formulaire en ligne.

**EN OPTION****3<sup>ème</sup> JOURNÉE D'APPROFONDISSEMENT**

(avoir suivi les deux journées des fondamentaux)

Accueil des participants. Présentations des modalités, rappel du programme, présentation des participants par un tour de table (30 mn)

**MATIN** (intégrant une pause de 15 mn)**Atelier « L'art de convaincre » (1h30)**

Méthodologie de construction de discours pour un public réticent.

Exercice individuel (ou binômes) avec prise de parole et feedbacks.

**Atelier « L'art de synthétiser » (1h)**

Synthétiser pour aller à l'essentiel et pour mieux développer ses arguments.

Application par une pratique individuelle avec prise de parole.

**Atelier « L'art de mémoriser » (1h)**

Transmission de 2 méthodes pour mieux mémoriser les messages importants (extrait vidéo).

Exercices pratiques ludiques.

**APRÈS-MIDI** (intégrant une pause de 15 mn)**Atelier « Conférence » avec captation (3h)**

Consignes pour un travail individuel

Temps de préparation de sa prise de parole

Prise de parole individuelle filmée

Feedbacks individuels

**Fin de formation (30 mn)**

E-quizz

Échanges, tour de table à chaud

Évaluation de la formation via formulaire en ligne.

**Les exercices pratiques individuels et collectifs sont réalisés à partir des sujets / thématiques proposés par les stagiaires.**

**MOYENS ET MÉTHODES PÉDAGOGIQUES**

Un échange ou questionnaire préalable permettant l'adaptation du contenu pour mieux répondre aux attentes des stagiaires, si besoin.

Des explications et transmissions de théories, usages, conseils pratiques, et méthodes simples.

Un apprentissage par l'expérimentation immédiate de nombreux outils (mises en situation).

Le respect de la personnalité et du rythme de chaque stagiaire.

Des temps d'échanges.

La totale confidentialité des échanges.

Un support pédagogique remis à chaque stagiaire, à l'issue de la formation (ou avant la formation selon choix du stagiaire).

### **Les plus pédagogiques :**

Une formation dispensée par une professionnelle de la communication, formatrice et coach (analyse rapide du contexte, écoute active, reformulations, validations, questions ouvertes, bienveillance, non jugement, non interprétation...).

Un programme qui intègre les meilleures techniques d'une prise de parole réussie et qui fait la part belle à la pratique. Des outils, extraits vidéos, méthodes, astuces, conseils nombreux favorisent l'acquisition de nouveaux comportements.

Un accompagnement personnalisé pendant la formation.

Des exercices pratiques réalisés à partir de thématiques proposées par les stagiaires.

L'intervention d'une coach vocale pour mieux utiliser son souffle et sa voix.

De nombreux feedbacks et auto-évaluations favorisant une progression plus rapide des stagiaires.

La possibilité d'organiser un accompagnement et suivi individuel sous format coaching.

La possibilité de poser vos questions par mail jusqu'à 12 mois après votre session de formation. Si besoin convenance d'un échange téléphonique.

## **MODALITÉS DE SUIVI**

Formation en présentiel. Groupe de 6 stagiaires maximum.



## ACCESSIBILITE AUX PERSONNES HANDICAPEES

Les personnes porteuses de handicap souhaitant suivre cette formation sont invitées à nous contacter directement, afin d'étudier ensemble les possibilités de suivre la formation. Votre contact : [catherine.zunic@mediasuniques.com](mailto:catherine.zunic@mediasuniques.com)

## SUPPORTS

Les supports en pdf sont envoyés par mails aux stagiaires avant ou pendant la formation.

## ÉVALUATION DES COMPÉTENCES

Le niveau des apprenants est constaté en amont et en aval de la formation grâce à un questionnaire d'auto-positionnement. Le questionnaire d'auto-positionnement d'après formation est envoyé environ 4 semaines après la formation (évaluation à froid). Des auto-évaluations par la pratique d'exercices tout au long de la formation, des feedbacks et une évaluation sous forme d'un quiz, nous permettent de nous assurer de la bonne acquisition des compétences.

Évaluation de la formation par les stagiaires (formulaire en ligne à remplir à chaud).

Nous restons à l'écoute de toute demande d'évaluation particulière / propre à l'entreprise.

## MOYENS TECHNIQUES

Les formations en intra-entreprise se déroulent sur site client. En cas de location de salle : prise en charge par l'entreprise : salle toute équipée avec mobilier (tables, chaises mobiles), projection support, paper boards. Médias uniques peut également vous proposer un choix de salles de formation disponibles à la location.

Pour les formations en inter-entreprises, la location de salle de formation est prise en charge par médias uniques.

Les stagiaires peuvent utiliser leurs ordinateurs.

## TARIFS

En inter-entreprises, 1 390 euros HT par stagiaire pour les deux journées (fondamentaux), location de salle incluse. En intra-entreprise, sur devis selon le nombre de stagiaires.

La 3<sup>ème</sup> journée proposée en option et pour approfondissement : 635 euros HT par stagiaire en inter-entreprises location de salle incluse. En intra-entreprise, sur devis selon le nombre de stagiaires.

## MODALITÉS ET DELAI D'ACCES

Les inscriptions doivent être réalisées au moins 2 semaines avant le début de la formation, selon la date souhaitée et convenue par l'envoi de la confirmation par courriel.

Une feuille de présence est à signer par le stagiaire et la formatrice chaque demi journée.

La formatrice reste disponible pour répondre aux questions du Client après la formation. Le stagiaire envoie ses questions par mail à l'adresse : [catherine.zunic@mediasuniques.com](mailto:catherine.zunic@mediasuniques.com). Une réponse lui parvient sous 48h du lundi au vendredi. Le stagiaire a la possibilité d'appeler directement la Formatrice.

## FORMATRICE

Catherine a occupé, en agences, les fonctions de planneur stratégique, conceptrice rédactrice et de directrice de création pour de grands comptes (BN, L'Oréal, Pepsi, Peugeot, Yoplait ...). Certifiée au coaching de managers en 2005, elle développe un vif intérêt pour les relations intrapersonnelles et interpersonnelles.

Elle fonde en 2006 l'agence Médias uniques conseil pour mieux accompagner ses clients. (Cité des sciences, Galaxie presse, Ifri European Partner, La Cimade, La Halle, Le Monde, Scouts et Guides de France, Sodexo, Groupe Yves Rocher...). Puis en 2008, elle ouvre son organisme de formation.

Catherine intervient également comme animatrice de conférences, groupes de travail, comité de clients, ateliers de créativité... auprès d'entreprises et d'agences de communication.

Depuis 5 ans elle est coach en prise de parole, de façon hebdomadaire auprès d'étudiants en études supérieures. Membre de jury pour des concours d'éloquence, grands oraux, examens.

**Un cv plus détaillé vous est présenté dans votre support pédagogique.** Il peut être également disponible dès à présent sur simple demande.