

Prise de parole en public, s'exprimer avec aisance dans le monde professionnel



PUBLIC : Collaborateurs des CMA ou des CFA amenés à interagir dans des contextes professionnels variés :

- animation ou pilotage d'équipes,
- accompagnement d'apprentis,
- relation avec les artisans,
- communication interservices ou institutionnelle.



PRÉREQUIS : Aucun prérequis

**2 jours (14H) -
Présentiel 100%**



TARIFS

Inter : 600€

Intra : *Contactez-nous, il est possible qu'un formateur soit disponible dans votre région.*



Vous souhaitez adapter ce programme à vos besoins ? Sollicitez-nous.

LES OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- ✓ **S'approprier des techniques concrètes pour libérer sa parole et renforcer sa présence à l'oral, en agissant sur la respiration, la posture et la voix**
- ✓ **Structurer et délivrer un message clair, impactant et adapté à son auditoire, en s'appuyant sur des techniques issues de la rhétorique et de la communication professionnelle**
- ✓ **Transformer le trac en énergie mobilisatrice, en développant des réflexes de régulation émotionnelle et de recentrage avant et pendant l'intervention**
- ✓ **Maîtriser son temps de parole sans perdre en clarté ni en pertinence, grâce à des techniques de cadrage et de synthèse adaptées aux formats courts**
- ✓ **Adopter une posture d'orateur alignée avec son message, en développant une communication verbale et non verbale cohérente et engageante**

LE PROGRAMME

Jour 1 – Se préparer et structurer sa prise de parole

- Jeu d'ouverture favorisant la prise de parole et la dynamique de groupe
- Débrief des représentations, attentes et postures orales
- Techniques de base : voix, posture, regard, respiration, gestion du corps
- Séquence Feedback express de mi-journée

- Identification et formulation de son Message Unique
- Séquence de réactivation post-déjeuner (vers 15h00)
- Méthodes de structuration : accroche – message – preuve – conclusion
- Techniques d'introduction : storytelling, questions, actualité...
- Entraînement progressif à partir d'exemples simples ou professionnels
- Premiers retours individualisés (feedback croisé + formateur)
- Lancement de l'expérimentation intersession

Entre les deux journées

- Mise en pratique sur le terrain (réunion, présentation...)
- Observation réflexive (grille fournie)

Jour 2 – Incarner son message et gagner en impact

- Retours d'expérience sur les prises de parole intersession
- Approfondissement : gestion du trac, ancrage corporel, énergie
- Travail expressif : voix (IDGÉISHA), non-verbal, congruence
- Utilisation d'objets-soutiens pour renforcer l'ancrage du message
- Entraînement individuel sur un message structuré
- Techniques de gestion de la séquence "questions/réponses" en fin d'intervention
- Restitution finale avec feedback personnalisé

EVALUATIONS

Evaluation interrogative tout au long de la formation

Pour toute question concernant la participation de personnes en situation de handicap, contacter directement CMA Académie (coordonnées ci-dessous).