

Programme de Formation

E-Learning : Prise de parole en public

Description

Points Forts

Formation courte, pratique et accessible pour maîtriser les fondamentaux de la prise de parole en public, réduire l'anxiété et développer une communication orale impactante.



Public visé

- Professionnels souhaitant améliorer leur expression orale
- Étudiants, commerciaux, managers ou formateurs
- Toute personne confrontée à des prises de parole publiques ou professionnelles



Objectifs pédagogiques

Cette formation vous permettra :

- De comprendre les mécanismes d'une prise de parole efficace
- De mieux gérer votre stress avant et pendant une intervention
- D'utiliser une posture corporelle et une gestuelle cohérentes
- De structurer votre message de manière impactante
- D'adapter votre discours à l'auditoire et aux situations sensibles

Organisation

Durée : 1 heure et 45 minutes

Mode d'organisation : E-learning

Contenu pédagogique



Description

Ce module synthétique vous offre les techniques essentielles pour parler efficacement devant un public, gérer le trac, adapter votre posture, et structurer un discours convaincant.

Introduction à la prise de parole

- Enjeux professionnels de l'expression orale
- Impact sur la carrière et les opportunités business
- Identifier les freins et développer la confiance

Gérer sa peur et se préparer

- 7 manières concrètes de vaincre sa peur
- Inspirations issues de conférences TED
- Techniques de respiration et de recentrage

Posture, attitude et gestuelle

- Communication non verbale positive
- Comment s'habiller pour parler en public
- 8 conseils pour adopter une bonne posture
- 5 gestes de la main utiles pour convaincre



Adapter son discours à l'auditoire

- 5 conseils en situation de public hostile
- Créer un discours interactif et vivant
- Bon usage de l'humour selon le contexte
- La règle des 10-20-30 pour structurer une présentation
- L'art du silence (Parties 1 et 2)

Clôture du module

- Résumé des techniques clés
- Questionnaire intermédiaire (non évaluatif)



Prérequis

- Aucun prérequis théorique nécessaire
- Connaissances générales du fonctionnement d'une organisation appréciées



Modalités pédagogiques

- Formation à distance en autonomie
- Accès à une plateforme en ligne
- Support vidéo progressif
- Questionnaire intermédiaire d'auto-évaluation



Moyens et supports pédagogiques

- Plateforme e-learning compatible SCORM / HTML5
- Vidéos, fiches pratiques, grilles d'analyse, quizz
- Ressources accessibles sur navigateur (Edge, Chrome, Firefox, Safari)
- Compatible Mac, PC, smartphones



Modalités d'évaluation et de suivi

- Pas de système d'évaluation formel
- Questionnaire intermédiaire pour vérifier la compréhension
- Attestation de participation sur demande