

## PROGRAMME DE FORMATION

### Prendre la parole en public

#### PUBLIC CONCERNÉ

---

- Managers ou chefs d'entreprises

#### PÉ-REQUIS

---

- Aucun

#### OBJECTIFS OPÉRATIONNELS

---

- Comprendre les mécanismes et freins en jeu dans une prise de parole en public
- Maîtriser les facteurs clés favorisant la prise de parole en public
- Identifier et acquérir des outils et techniques permettant de lever ses freins, de gérer son stress et ses émotions dans une situation de prise de parole en public
- Se confronter à la prise de parole en public et capitaliser sur ses apprentissages

#### PROGRAMME DÉTAILLÉ

---

##### Journée 1 :

##### 1- Identifier les freins et les difficultés en jeu

- Identifier les manifestations corporelles du trac
- Identifier les manifestations psychologiques du trac
- Comprendre les peurs qui se manifestent : typologie, déclencheurs et conséquences
- Identifier et comprendre les conditionnements et croyances mobilisés
- Prendre conscience de son lien à la prise de parole en public : difficultés, freins & ressources

##### 2- Apprendre à gérer son trac

- Qu'est-ce que le trac ?
- Relâcher ses tensions physiques et psychiques
- Maîtriser sa respiration
- S'ancrer et se concentrer
- Renforcer sa confiance en soi
- Abaisser rapidement l'intensité du stress et des émotions

##### Journée 2 :

##### 3- Maîtriser les techniques et outils de communication orale

- Incarner son message
- Développer des compétences oratoires
- Occuper l'espace scénique
- Maîtriser la communication verbale et non verbale

##### 4- Se confronter à la prise de parole en public

- Se projeter positivement
- Préparer une prise de parole devant le groupe : contenu et entraînement
- Appliquer les principes de gestion du stress et de l'énergie
- Capitaliser sur ses apprentissages et son évolution

##### Journée 3 :

##### 5- Se préparer et s'entraîner

- Définir ses principaux sujets de prise de parole en public
- Construire et préparer un contenu impactant et adapté à chaque situation professionnelle
- S'entraîner, se réajuster et capitaliser sur ses apprentissages

#### DÉMARCHE PÉDAGOGIQUE

---

- Formation en présentiel ou à distance via visioconférence
- Apports théoriques de concepts et échanges sur les pratiques des participants
- Méthodes démonstrative et participative
- Echanges d'expériences, mises en situation et jeux de rôle
- Observation et feedback
- Supports pédagogiques papier et/ou numériques

## MODALITÉS D'ÉVALUATION DE LA FORMATION

---

- Évaluations formatives tout au long de la formation / exercices de validation des compétences
- Évaluation sommative à la fin de chaque journée de formation / quizz et questions ouvertes de restitution des connaissances
- Questionnaire de satisfaction en fin de formation

## VALIDATION DE LA FORMATION

---

- Certificat de réalisation en fin de formation
- Feuille d'émargement
- Evaluation et synthèse des acquis en fin de formation

## MODALITÉS D'ACCÈS

---

- Durée : 3 journées de 7 heures
- Horaires : 9H-12H30 et 14H-17H30
- Lieu : en inter, dans les locaux d'Eden&Co ou en intra
- Accessibilité
  - Nos formations peuvent être accessibles aux personnes en situation de handicap.
  - Chaque situation étant unique, nous vous recommandons de nous contacter avant votre inscription. Nous pourrions ainsi vous détailler les possibilités d'accueil pour vous permettre de suivre la formation ou vous orienter si besoin vers les structures spécialisées.
- Effectif : présentiel individuel
- Dates : à définir
- Délai d'accès : sous un mois maximum

## TARIF

---

- Sur devis
- Prise en charge OPCO possible

## INTERVENANT

---

- **Nolwenn PEROCHEAU-CHEBAUT**, Consultante Formatrice depuis 5 ans, professionnelle de l'accompagnement des salariés, managers et dirigeants, diplômée d'un Master 2 Management des RH à Sup des RH Paris, Certifiée en médiation de conflits à l'IFM Paris (titre RNCP), Certifiée en Sophrologie à Esophro Nantes (titre RNCP), ayant exercé en tant que RRH et DRH pendant 10 ans.

## LES + D'EDEN & CO

---

- Un accompagnement individualisé tout au long du parcours de formation
- Une formation en présentiel ou en distanciel
- Un organisme de formation à taille humaine

## CONTACT

---

- Nolwenn Perocheau
- 06 98 10 72 71
- [nolwenn@eden-and-co.com](mailto:nolwenn@eden-and-co.com)
- [eden-and-co.com](http://eden-and-co.com)