La Boîte aux Images

PROGRAMME DE L'OFFRE DE FORMATION

Parler en public avec confiance & impact - Méthode CIBLES

PUBLIC CIBLE	PRÉ-REQUIS	NIVEAU	DURÉE ESTIMÉE
Toute personne ayant à prendre la parole au travail	Etre confronté.e à des interventions en public	Tous niveaux	4h30

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Prendre la parole en public avec confiance et impact
- Ajuster son discours en fonction du profil de l'auditoire
- Etre plus à l'aise au quotidien dans sa communication interpersonnelle

APTITUDES

S'exprimer avec clarté et impact

COMPETENCES

Savoir construire un discours en fonction de l'auditoire et de l'objectif de communication.

CONTENUS PÉDAGOGIQUES

-
    - Une prise de parole réussie nécessite un important travail de PRÉPARATION. Connaître son auditoire, déterminer ses objectifs, se donner un message, prendre en compte le contexte... Mais aussi concevoir les supports visuels, penser aux différents détails techniques (configuration des lieux, type de micro, présence ou pas

Programme de l'offre de formation - 31/10/2026 06:49:39 UTC+1



de pupitre...). La PRÉPARATION est en quelque sorte la face cachée d'un iceberg. Votre intervention sa partie visible.

- À l'oral, FAIRE DE SON CORPS UN PARTENAIRE apporte confiance et impact. Cela vous permet de trouver vos appuis autant que votre signature corporelle. Nous sommes vus avant d'être entendus. Il est indispensable de faire... corps avec son message.
- Le succès de votre présentation dépendra de votre capacité à attirer l'attention et à maintenir l'intérêt de l'auditoire. En treize chapitres vous apprendrez plusieurs TECHNIQUES DE COMMUNIC'ACTEURS utilisées en télévision afin d'y parvenir.
- Il arrive que certains collaborateurs évitent de prendre la parole en réunion au risque de pénaliser leur évolution professionnelle. Rares sont les personnes qui ne sont pas concernées par la GESTION DU STRESS quand elles s'expriment en public. La compréhension du rôle des émotions, la respiration et la visualisation mentale notamment, permettent d'accéder à un lâcher prise.

- SOMMAIRE DE LA FORMATION
  - Introduction (3') Bienvenue Le talent est en vous
  - Spécificités de la communication orale (10') Soyez authentique pour avoir de l'impact Vous avez dit communication ? La courbe de l'attention Les 3 piliers du succès à l'oral Le conseil du coach Testez vos connaissances
  - La première impression (5') Tout se joue au premier regard Connaissez-vous la règle des 4 X 20 ? Faire bonne impression à l'oral Le conseil du coach Testez vos connaissances
  - L'impact du non verbal (25') La règle des 3 V Le regard Le dos La voix Les gestes Regard d'expert : la signature corporelle Testez vos connaissances
  - Adapter sa prise de parole à l'auditoire (30') Le pouvoir universel du parler imagé Quel type d'orateur êtes-vous ? Votre public appartient a quel profil ? La méthode Arc-En-Ciel DISC (1) La méthode Arc-En-Ciel DISC (2) La méthode Arc-En-Ciel DISC (3) Le modèle MERE Testez vos connaissances
  - Préparer son intervention (23') Les 4 étapes de la préparation Se préparer avec le modèle POM Choisir son modèle de plan Rédiger une fiche mémo Le conseil du coach Testez vos connaissances
  - Concevoir un support PowerPoint (17') Trop d'information tue votre présentation PPT 4 règles à respecter (+ 1 bonus) Une image vaut

Programme de l'offre de formation - 31/10/2026 06:49:39 UTC+1

mille mots Principales erreurs à éviter Insérer de l'audio ou de la vidéo Le conseil du coach Références Web pour améliorer ses Powerpoint Testez vos connaissances

- Que faire en cas de contradiction ? (12') Ne jamais en faire une affaire personnelle Les détournements dialectiques le cas particulier du débat Testez vos connaissances
- Zoom sur l'introduction et la conclusion (15') 2 moments-clés pour parler au cerveau du public Ce qu'il faut éviter en introduction Mieux que l'introduction : l'accroche Ce qu'il faut éviter en conclusion Faire de la conclusion un nouveau départ Testez vos connaissances
- Mettre en scène son intervention (30') S'approprier son texte 4 erreurs qui peuvent s'éviter Repérer la salle 6 bonnes pratiques lors d'une projection Se choisir un modèle Mettre le public dans tous ses états Quatre situations qui peuvent se surmonter Le conseil du coach Testez vos connaissances
- Gérer ses émotions à l'oral (35') Faire de ses émotions des alliées Être à l'aise à l'oral Réguler ses émotions en 4 étapes Le conseil du coach Testez vos connaissances
- Conclusion (3') Entraînez-vous Sourire Quiz final
- Annexes pédagogiques (1h30) Podcast visualisation positive avant de parler en public Exercices d'articulation Exercices de prononciation Grille d'auto évaluation Bibliographie

METHODES MOBILISEES

Formation chapitrée par thèmes. Avec slides commentées, podcast, vidéos, PDF à télécharger, quiz.

MOYENS TECHNIQUES

Ordinateur, tablette, smartphone connecté à Internet.

MOYENS D'ENCADREMENT

E-learning autonome

Programme de l'offre de formation - 31/10/2026 06:49:39 UTC+1

MODALITES D’EVALUATION

Quiz à chaque chapitre plus questionnaire en fin de session.

MODALITÉS D’ACCÈS

Contenus audios pour personnes mal-voyantes

DURÉE D’ACCÈS

Immédiat

TAUX DE REUSSITE

100 %

DEBOUCHES

Métiers d'encadrement, enseignement, conférences...

Programme de l'offre de formation - 31/10/2026 06:49:39 UTC+1

