



PRISE DE PAROLE EN PUBLIC : LES FONDAMENTAUX

Gagner en aisance et en impact dans toutes ses prises de parole



2 jours • 14 heures

3 - 8 participants

Intra-entreprise / individuel

+ un accès illimité à la plateforme digitale "La Parole Incarnée : l'art oratoire décryptée en 140 critères

À QUI S'ADRESSE CE PROGRAMME ?

Dirigeants, responsables communication, cadres et managers amenés à prendre la parole en public

Prérequis : aucun

Intervenant : consultant senior et coach, spécialiste de la prise de parole en public

DÉLAI DE MISE EN OEUVRE

Entre 1 et 2 mois à compter de la demande

ACCESSIBILITÉ

Vous êtes en situation de handicap : nous sommes là pour personnaliser votre accompagnement.

Nous contacter.

LES + DE CETTE FORMATION :

- +** **Expérimenter l'image que l'on renvoie** : des prises de parole filmées dès le premier jour et débriefées avec le groupe
- +** **S'entraîner 80 % du temps** : posture, voix et improvisation travaillées par des exercices courts et répétés
- +** **Agir dès sa prochaine intervention** : un discours construit et testé en séance, de l'accroche au message clé
- +** **Prolonger l'entraînement avec La Parole Incarnée** : un coach digital en accès illimité, avec l'art oratoire décrypté en 140 critères

VOTRE FORMAT & VOS TARIFS

Intra-entreprise

Votre formation s'adapte à vos enjeux réels. Vos équipes se forment ensemble aux dates qui vous conviennent. Vous souhaitez adapter ce programme, [n'hésitez pas à nous contacter](#)

3 990 € / 2 jours • 8 participants

Incluant 8 licences "La Parole Incarnée" (accès illimité)

Frais de déplacement non inclus

Training individuel

Un accompagnement personnalisé à partir de ce programme pour progresser rapidement. Vous travaillez exclusivement sur vos situations, à votre rythme, en toute confidentialité.

1 957 € / 8 heures

Incluant 1 licence "La Parole Incarnée" (accès illimité)

4 classes virtuelles de 2 heures en face à face

*Tous nos tarifs sont NETS : TVA non applicable, article 293 B du CGI (exonération des organismes de formation de TVA).

INCLUS DANS VOTRE FORMATION

- ★ **Un diagnostic individuel avant la formation** → comment les autres vous voient quand vous prenez la parole ?
- ★ **Un coach digital, sans limite de durée**, pour préparer ses futures interventions et continuer à progresser entre deux prises de parole. → **"La Parole Incarnée"** : plus de 140 ressources pratiques accessibles à la demande (sur mobile, tablette, PC...)
- ★ **Un entraînement intensif en présentiel** → 80% de pratique
- ★ **Des fiches mémos pocket** → ce qu'il faut retenir du présentiel toujours sur vous !
- ★ **Un Plan d'action personnalisé** → Fil rouge complété durant la formation en présentiel et point de départ des axes à travailler avec "La Parole Incarnée"

Tel. : +33 (0) 950 05 60 60

Site : www.capitecorpus.com

Email : info@capitecorpus.com

Capite Corpus - Organisme de formation • 45 rue Ste Geneviève - 69006 Lyon
Concepteur et diffuseur exclusif de cette formation • N° de formation professionnelle : 82690854469
RCS Lyon - SIRET : 449 928 951 00044



PRISE DE PAROLE EN PUBLIC : LES FONDAMENTAUX

OBJECTIFS ET PROGRAMME



NOS ACTIVITÉS PÉDAGOGIQUES : **DéclIC** : tests et auto-diagnostics **MécaniC** : exercices d'entraînement
PratiC : mises en situation avec débriefing **VéridiC** : entraînement sur vos situations réelles

« Avant la formation » ▶ Qu'est-ce qui affaiblit ma communication ?

Chaque participant accède à La Parole Incarnée - le dispositif digital (140 critères, vidéos, exercices, app) qui l'accompagnera bien au-delà de la formation.

Pour préparer le présentiel, chaque participant commence par :

- ▶ **Son test IIO (Indice d'impact à l'oral)** : 30 questions pour cartographier sa prise de parole et identifier ses zones prioritaires de travail (gestes, posture, regard, voix...)
- ▶ **Le guide "L'art oratoire décrypté en 140 critères"** : la porte d'entrée de "La Parole Incarnée" pour s'imprégner en amont d'un référentiel unique en communication orale.

▶ Pendant la formation ▶ Entraînement intensif en présentiel (80% training)

JOUR 1

1 | Utiliser les subtilités de la communication à son avantage

- ▶ La notion d'image véhiculée au regard notamment de l'intention première
- ▶ Les 3 dimensions de la communication et leur impact respectif sur la diffusion d'un message

EN PRATIQUE

- Expériences sur les lois de la communication
- Training : prise de parole filmée et premier retour du groupe

2 | Intégrer les composants de la communication non-verbale dans son intervention

- ▶ Les 4 postures et leur impact sur le sens du message
- ▶ La gestuelle / Les déplacements et l'espace de l'orateur
- ▶ L'impact de la tenue vestimentaire
- ▶ Les mimiques du visage / Le regard

EN PRATIQUE

- Analyse vidéo de sa posture et de sa gestuelle
- Exercices : regard, gestes et occupation de l'espace
- Training face au groupe pour corriger ses points d'amélioration

3 | Capter l'attention en jouant sur les modalités de la voix

- ▶ Le rôle de la respiration
- ▶ L'articulation
- ▶ Le volume de la voix / La prosodie et la scansion
- ▶ L'utilisation des pauses

EN PRATIQUE

- Exercices de respiration, d'articulation et de volume
- Exercices : jouer sur les pauses, le débit et l'intonation
- PratiC : training : adapter sa voix au message



PRISE DE PAROLE EN PUBLIC : LES FONDAMENTAUX

OBJECTIFS ET PROGRAMME



NOS ACTIVITÉS PÉDAGOGIQUES : **DéclIC** : tests et auto-diagnostics **MécaniC** : exercices d'entraînement
PratiC : mises en situation avec débriefing **VéridiC** : entraînement sur vos situations réelles

JOUR 2

4 | Improviser avec aisance

- ▶ La peur de la déstabilisation
- ▶ La mobilisation du corps comme déclencheur de la parole
- ▶ Le réflexe premier des questions rhétoriques
- ▶ Le cadre organisateur d'un discours improvisé

EN PRATIQUE

- Training : jeux d'improvisation filmés et débriefés
- Training : prendre la parole au pied levé

5 | Valoriser le fond du message à transmettre

- ▶ Les 5 questions préalables
- ▶ 1er temps: conclusion > les 3 idées forces à retenir
- ▶ 2ème temps: le contenu
- ▶ 3ème temps : introduction > accrocher l'auditoire et fixer le cap

EN PRATIQUE

- Exercices : préparer son intervention et son accroche
- Training : construire et présenter un discours sur un sujet réel

6 | Gérer son trac avant et pendant son intervention

- ▶ L'importance de la préparation / les "trucs" pour répéter utile
- ▶ Les techniques pour gérer son stress en situation

EN PRATIQUE

- Autodiagnostic de ses réactions face au trac
- Expérimentation des techniques de gestion du stress

◀ Après la formation ▶ Continuer à progresser avec "La Parole Incarnée"

Chaque participant dispose d'un accès illimité à "La Parole Incarnée" pour :

- ▶ **préparer une intervention** : quand vous avez besoin que la forme porte votre message
- ▶ **travailler un point précis** (regard, posture, voix, gestuelle, gestion du trac...) pour gagner en impact
- ▶ **réactiver les techniques** vues en formation
- ▶ **poursuivre son entraînement en totale autonomie** au rythme de ses prises de parole réelles



MODALITÉS D'ÉVALUATION

Avant : identifier ses attentes, remonter ses difficultés, son contexte

En fin de formation : auto-évaluer sa progression sur chaque objectif pédagogique

Après : donnez votre avis sur l'utilité de la formation de retour à votre poste !