

PERFECTIONNER SES INTERVENTIONS À L'ORAL



→ PRESENTATION

Le saviez-vous ? La peur de parler en public s'appelle la « glossophobie ». Plusieurs études indiquent que 75% de la population redoutent la prise de parole en public !

Pourtant, s'exprimer devant un auditoire est une compétence indispensable dans notre vie sociale comme professionnelle.

Cette formation a pour objectif de vous faire gagner en confiance, de travailler votre posture, d'acquérir des techniques d'expression orale pour vous rendre plus à l'aise dans cet exercice auquel vous êtes souvent confronté.

Avec humour, bienveillance et précision, vous serez accompagné pour dédramatiser, apprendre à gérer votre stress, prendre conscience de vos atouts et progresser.

PUBLIC

Toute personne souhaitant améliorer ses prises de paroles
Minimum : 4 participants **Maximum** : 12 participants

PREREQUIS

Aucun prérequis n'est exigé pour accéder à cette formation

OBJECTIFS DE FORMATION

A minima, à l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de réussir ses interventions à l'oral et plus particulièrement de :

- Maîtriser les techniques d'expression orale pour captiver et convaincre ;
- Gérer son stress lors de la prise de parole ;
- Structurer son discours pour gagner en impact ;
- Travailler sa posture ;
- Gagner en confiance
- Améliorer sa capacité à parler de manière improvisée
- Renforcer sa capacité à s'adapter aux imprévus lors d'une prise de parole

DUREE, DATES ET LIEUX

- 14 heures organisées en 4 demi-journées de 3.5 heures organisée comme suit : 2 demi-journées sur 2 jours consécutifs puis une intersession d'une à deux semaines et enfin deux demi-journées sur deux jours consécutifs
- Disponible en Inter-entreprise sur le mode **DISTANCIEL** (dates et tarifs sur www.fctsolutions.com)
- Disponible en Intra-entreprise sur le mode **DISTANCIEL**
- Nos formations sont accessibles à tous. Pour toute situation de handicap, merci de nous contacter au 01 43 67 32 52 ou contact@fctsolutions.com pour que nous puissions appliquer une solution d'adaptation. Voir nos solutions mises en place <https://www.fctsolutions.com/accessibilite/>

MODALITES PEDAGOGIQUES ET D'EVALUATION

- Envoi des convocations et des informations nécessaires au bon déroulement de la formation
- Approche dynamique et interactive via des mises en situations, des jeux, des recherches en groupe, des exercices...
- Mise en commun des expériences à travers des situations actuelles et du vécu (personnel ou en entreprise)
- Questionnaire de validation des acquis
- Remise d'une attestation de fin de formation validant les objectifs

PERFECTIONNER SES INTERVENTIONS À L'ORAL

➔ PROGRAMME DE LA FORMATION



SPECIFICITE DE L'APPROCHE PEDAGOGIQUE

La spécificité de l'approche pédagogique FCT Solutions s'appuie sur une pédagogie expérientielle privilégiant au maximum l'implication des apprenants dans le processus, et l'apprentissage par le faire.

Chaque séquence permet d'expérimenter, d'analyser, de synthétiser et de produire un livrable.

Les participants travaillent en mode collaboratif et réflexif. Ils expérimentent de nombreuses techniques et sont guidés avec bienveillance à chaque mise en situation de prise de parole. Ils sont encouragés en continu et bénéficient des échanges de pratiques de tout le groupe tout au long de la formation pour se projeter dans des situations concrètes.

La formatrice s'adapte à l'émergent et peut proposer en cours de session d'autres outils ou méthodes si nécessaire, si le groupe ou un participant est en demande / en difficulté lors d'un exercice. L'objectif est de conduire l'ensemble du groupe vers l'atteinte de ses objectifs en adoptant une posture de coach bienveillante. L'humour est encouragé pour rassurer et permettre à chacun de gagner en confiance.

Tous les exercices sont suivis d'un débrief collectif.

Chaque participant est invité à enrichir son livre de bord, document fil-rouge qui lui permet de prendre des notes tout au long de la formation. Ce livre de bord est revu en fin de formation, afin que chaque participant puisse construire son plan de mise en œuvre des sujets traités dans la formation et identifier les points qu'il pourra approfondir ultérieurement.

Cette approche permet d'ancrer les acquis avec un niveau de rétention plus élevé et d'enrichir les échanges avec des expériences directement applicables.

A l'issue de la formation, l'ensemble des livrables produits par le groupe est envoyé sous forme de livret reprenant les notions théoriques vues et les exercices produits. Il peut être complété par des ressources à explorer pour aller plus loin.

1ERE DEMI-JOURNEE

FONDAMENTAUX, GESTION DU STRESS ET STRUCTURE DE DISCOURS

La journée démarre par un brise-glace favorisant l'interconnaissance et des accords de groupe pour un déroulement optimal. Chacun est amené à définir ses objectifs personnels, partager ses problématiques de prise de parole en public. (30 min)

1. STRESS, ENJEUX ET CROYANCES (1H30)

- Les enjeux de la prise de parole en public
- Les mécanismes du stress et ses manifestations
- Identifier ses croyances limitantes
- **Activité pratique n°1**: s'auto-positionner dans son rapport à la prise de parole en public (individuel)
Echanger sur ses peurs ou difficultés rencontrées (collectif).
Exercice de respiration et visualisation.
- **Activité pratique n°2**: jeu du 'sabotage' pour « rater » sa prise de parole en public
L'objectif de cette séquence est de dédramatiser la prise de parole, de permettre à chacun d'exprimer ses peurs ou difficultés sans jugement, et d'expérimenter des techniques corporelles de gestion du stress.
Cette phase essentielle dès l'entame instaure un climat de confiance et favorise ensuite une prise de parole.

2. STRUCTURER SON DISCOURS POUR PLUS D'IMPACT – 1ERE PARTIE (1H30)

- Les différents formats de prise de parole en public : du pitch à la conférence
- Identifier les schémas qui créent de l'impact
- Poser les bases du plan
- **Activité pratique n°3**: élaborer un plan de pitch de 2 minutes
Mise en situation de prise de parole avec feedback (selon une trame guidée pour veiller au caractère constructif et bienveillant).
L'objectif de cette séquence est de prendre conscience en tant qu'auditeur de ce qui génère de l'impact dans un discours, puis de structurer une courte présentation pour chercher à son tour à capter l'attention.



PERFECTIONNER SES INTERVENTIONS À L'ORAL

2EME DEMI-JOURNEE



TRAVAILLER SA POSTURE

L'après-midi démarre par un échauffement oratoire basé sur la créativité et l'humour : jeux d'improvisation, phrases imposées, histoires en cascade (30 min)

L'objectif est de gagner en confiance sur une prise de parole spontanée ou contrainte.

3. LE CORPS AU SERVICE DE LA PRISE DE PAROLE (2H00)

- Fondamentaux d'une posture assurée
- Techniques pour occuper l'espace
- Travailler sa voix : articulation, débit, intonation, silences
- Ce que raconte le langage corporel
- Les appuis du corps : regard, proxémie, gestuelle, sourire
- Gérer l'espace
- **Activité pratique n°4**: saynètes encadrées mettant en évidence l'impact de différents éléments corporels dans la prise de parole.

Mise en situation : en petits groupes, chacun lit un discours ou raconte une histoire en tenant compte de différentes contraintes imposées.

L'objectif de cette séquence est de s'entraîner à parler en prenant conscience du langage du corps, et de l'importance de la posture.

4. FEEDBACK DE LA JOURNEE ET COACHING PERSONNALISE (1H00)

- Réflexion sur les apprentissages de la journée.
- Coaching individuel ou en petit groupe pour améliorer les points spécifiques.

FIN DES DEUX PREMIERES DEMI-JOURNEES. INTERSESSION D'UNE A DEUX SEMAINES. LES PARTICIPANTS SONT ENCOURAGES A PRATIQUER ET OBSERVER DANS LEUR ENVIRONNEMENT PROFESSIONNEL LES ACQUIS EN FORMATION

3EME DEMI-JOURNEE

GAGNER EN CONFIANCE

Rappels des éléments de la première journée et nouveaux exercices d'échauffement oratoire (30 min)

Remise en perspective des apprentissages des 2 premières demi-journées : tour de table sur les évènements vécus et prises de paroles en public

5. BOOSTER SA CONFIANCE EN SOI (1H30)

- Qu'est-ce qui nourrit ou diminue la confiance en soi ?
- Techniques pour gagner en confiance lors d'une prise de parole
- **Activité pratique n°5**: temps d'échanges sur la confiance en soi en binômes puis synthèse collective complétée par des apports théoriques.
- **Activité pratique n°6** : Exercices d'affirmations positives.

Exercices individuels et de groupe pour s'entraîner à la prise de parole en expérimentant différentes situations (regard et sourires, avec ou sans feedback visuel).

CAPTIVER ET CONVAINCRE

6. STRUCTURER SON DISCOURS POUR CAPTIVER ET CONVAINCRE – 2EME PARTIE (1H30)

- Structurer son discours selon une trame efficace en 5 étapes
- **Activité pratique n°7**: Chaque participant est invité à structurer une présentation courte en suivant une trame puis à la présenter en petit groupe. Il reçoit un feedback constructif à partir d'une grille de guidage.

4EME DEMI-JOURNEE

7. TECHNIQUES D'EXPRESSION ORALE POUR OBTENIR PLUS D'IMPACT (2H30)

- **Activité pratique n°8** : sur la base de cette présentation, l'après-midi est entièrement consacrée à du training, accompagné de techniques d'expression orale : traquer les tics de langage, poser des silences, argumenter, réagir à un incident et débattre.

- **Activité pratique n°9** : prises de paroles et exercices

L'objectif de cette séquence est de se confronter à une situation de prise de parole et d'améliorer sa prestation au fur et à mesure par le biais d'exercices et de feedbacks

PERFECTIONNER SES INTERVENTIONS À L'ORAL



8. CLOTURE : (1H00)

- Synthèse des techniques découvertes
- Synthèse des bonnes pratiques à mettre en place pour améliorer sa prise de parole en public
- Questionnaire de validation des acquis
- Feedback des participants
- Références documentaires et bibliographique proposées pour permettre aux participants d'aller plus loin.

MODES DE DIFFUSION DE LA FORMATION

DISTANCIEL

Cette formation est dispensée sur le mode distanciel. Nous recommandons l'usage

- d'un poste de travail avec souris (recommandé pour les exercices pratiques)
- d'un micro et d'un environnement calme
- D'une webcam indispensable pour le bon déroulé des échanges

Le participant reçoit par courriel un lien lui permettant de rejoindre la classe virtuelle à partir d'un ordinateur connecté à internet et disposant du son et d'une webcam intégrée, aux jours et horaires où se déroulera la formation à distance.

En temps réel (formation synchrone), il suit la formation :

- En écoutant le formateur ou la formatrice commenter les informations s'affichant sur son écran, lors des moments de présentation formels.
- Et/ou en participant activement aux différents ateliers proposés en se connectant sur l'outil en ligne retenu pour le module de formation et en suivant les indications proposées par le formateur

Il peut à tout moment interagir, comme en mode présentiel, posant des questions, y répondant ou en partageant des retours d'expériences terrains enrichissant les exposés.

Le formateur reste gardien de la cadence, de la diffusion de l'apprentissage et de l'animation des ateliers pour l'atteinte des objectifs de la formation.

Lorsque les ateliers sont menés en petits groupes, le formateur ou la formatrice peut se connecter à chacun des groupes alternativement afin de répondre aux questions ou guider le groupe dans son activité.

Le formateur ou la formatrice peut aussi diffuser sur son écran des outils pédagogiques complémentaires (tableaux, schémas, graphiques, vidéos) au fur et à mesure de la formation, et donne l'accès à des outils en ligne partagés auxquels les participants se connectent pour réaliser les ateliers. Le participant est évalué à l'issue de la formation au moyen d'un QCM corrigé avec le formateur ou la formatrice afin de déterminer les acquis.