



**FORMATION INTER-ENTREPRISES\***

**2 jours**

# Réussir sa prise de parole

**à partir de 750 € net de taxe par participant**

## OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Maîtriser les techniques de communication
- S'exprimer avec aisance, clarté et rigueur face à un auditoire
- Capter l'intérêt en donnant une image de compétence et de professionnalisme
- Inciter les participants à réagir

## PUBLIC VISÉ

Tout public

## PRÉ-REQUIS

Sans niveau spécifique

## AIDES AU FINANCEMENT \*\*

Cap Emploi  
Opérateurs de Compétences (OPCO)  
France Travail  
Entreprise

\*\* *sous conditions*

## MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

100% Présentiel  
Mix Learning

## MÉTHODES ET OUTILS PÉDAGOGIQUES

Mise en situation  
Alternance d'apports théoriques et d'exercices pratiques

## MODALITÉS D'ÉVALUATION

Processus d'évaluation des acquis tout au long de la formation  
Evaluation de fin de formation individuelle par le formateur

## MODALITÉS D'ACCÈS

Bulletin d'inscription

## ACCESSIBILITÉ ET HANDICAP

Contactez-nous

\* Toutes nos formations sont possibles en INTRA-ENTREPRISE (devis sur demande).

Retrouvez toutes les informations sur  
**laho-formation.fr**

**N° Vert 0 805 384 384**



## PROGRAMME DE LA FORMATION

Découpage par demi-journée :

### 1. Analyser ses capacités personnelles

A partir d'une mise en situation de réunion et d'entretien les participants relèvent leurs points forts et leurs points d'amélioration.

### 2. Se préparer efficacement pour maîtriser son trac en public

- Déterminer son objectif principal et identifier les messages essentiels
- Hiérarchiser l'argumentation de son intervention
- Techniques de la respiration et leur mise en pratique en toutes situations

### 3. Maîtriser son élocution

- Maîtrise du souffle, des tensions physiques, des émotions et des énergies
- Préparation musculaire et articulation
- Respiration abdominale, placement du son et volume de la voix : maîtrise de ses émotions par le contrôle du souffle et du module de voix
- Clarté de la voix quelle que soit la pression extérieure
- Contrôle du rythme et débit de parole
- Impact des mots, des phrases et les effets induits
- Placement et résonances de mots
- Effacement des tics de langage et parasites verbaux
- Choix et maîtrise du phrasé : impact public
- Concordance du langage verbal et du langage non-verbal : attitude adéquate aux mots utilisés
- Construction de discours basés sur les mots efficaces, les appuis, la répétition, les mots forts

### 4. Développer son expertise

Cette dernière partie ne sera consacrée qu'à des mises en situations de prise de parole en réunion et en entretien. Chaque mise en situation sera débriefée et nous permettra de travailler les points suivants :

- Créer un climat de confiance : regarder, prendre contact, se rapprocher par le regard
- Savoir s'adapter en souplesse au contexte et à l'environnement
- Susciter l'intérêt et s'adapter à l'auditoire ou à son interlocuteur
- Créer l'intérêt lors des premières minutes
- Se positionner face au public
- Intégrer des silences
- Interrompre sans blesser et garder la main : reformuler en termes simples
- Répondre aux objections
- Gérer les personnes qui s'opposent

Traiter les dérangements

- Retards, discussions, questions auxquelles nous ne pouvons pas répondre...
- S'affirmer quelle que soit la situation
- Etre proactif face aux événements en sachant analyser une situation pour trouver des solutions adaptées
- Savoir être ferme sans être agressif

CETTE FORMATION EST PROPOSÉE DANS NOS CENTRES DE :

AULNOY-LEZ-VALENCIENNES

BEAUVAIS

LENS

ROUBAIX

Retrouvez toutes les informations  
sur [laho-formation.fr](http://laho-formation.fr)



**Laho**  
TERRE DE FORMATIONS

CCI HAUTS-DE-FRANCE



Besoin d'être contacté-e pour plus d'informations ou pour un devis ?  
Appelez notre conseiller pour un premier entretien gratuit et sans engagement.

N° Vert 0 805 384 384 [formationcontinue@laho-formation.fr](mailto:formationcontinue@laho-formation.fr)

## PROCHAINES SESSIONS

### AULNOY-LEZ-VALENCIENNES 03.27.51.35.15

Session 1 : 4 et 5 novembre 2025

### BEAUVAIS 03.44.79.80.26

Session 1 : 20 et 21 mai 2025

### LENS 03.21.79.42.42

Session 1 : 17 et 18 septembre 2025

### ROUBAIX 03.20.24.23.23

Session 1 : 25 et 26 juin 2025

Session 2 : 13 et 14 novembre 2025

