RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
Liberté Égalité Fraternité

greta LIMOUSIN

GESTION, MANAGEMENT, COMMERCIALISATION, COMMUNICATION



La prise de parole en public

PRÉSENTATION MÉTIER

Prendre la parole en public est une crainte répandue. Que l'on manque de confiance en soi ou pas, parler en public et captiver son auditoire demande de la technique et de la pratique… Mais rien d'insurmontable !

OBJECTIFS

- Appréhender l'oral dans différentes situations.
- Comprendre les techniques de la voix et de la posture pour mieux les maîtriser.
- Posséder les techniques d'expression orale pour s'exprimer clairement et avec aisance et captiver son auditoire.
- Préparer une intervention orale.

PRÉ-REQUIS / CONDITIONS

- Aucun prérequis

Un référent Handicap est à votre disposition pour l'analyse de vos besoins spécifiques et l'adaptation de votre formation. Contactez le GRETA.

Contact : 05 55 12 31 31

Site(s) de formation

- **Corrèze**
- **Creuse**
- **Haute-Vienne**

GESTION, MANAGEMENT, COMMERCIALISATION, COMMUNICATION

La prise de parole en public

Durée

- 1 jour (7 heures)

Validation / Modalités d'évaluation

- Mesure des acquis en fin de formation

Modalités de formation

- Alternance de pédagogies active, participative et guidée
- Apport théorique avec une interaction permanente entre les participants et le formateur
- Etudes de cas / Analyse de situations

Modalités de financement

- Financement individuel
- Plan de développement des compétences
- Période de reconversion (ex Pro-A)
- OPCO/Entreprise

Tarif de référence*

- 455 €

*Retrouvez nos conditions générales de vente sur le site Internet

CONTENU

- **Comprendre la situation et définir la prise de parole en public/l'oral :**

Visualiser les différents contextes de prise de parole : séminaires, colloques, débats, réunions... Définir qui peut prendre la parole en public (Réponse : tout le monde). Établir la liste des freins et idées reçus.

- **Se connaître à l'oral :**

Découvrir ses forces et ses atouts. Apprivoiser son trac : ne plus le subir, savoir l'utiliser. Capitaliser son image pour ajuster ce que l'on souhaite projeter.

- **Les techniques de l'oral :**

Appréhender le non-verbal : les mains, le regard, le visage, le sourire… Jouer de sa voix : intonation, modulation, articulation et les silences.

- **Se préparer pour parler à l'oral :**

Connaitre son environnement et s'y préparer : le public, la salle, le type et la durée de l'intervention. Déterminer son objectif principal et identifier les messages essentiels.

- **Assurer devant son auditoire et les garder à l'écoute :**

Adapter ses supports et son discours. Hiérarchiser l'argumentation de son intervention. Se reposer sur du concret : exemples, comparaisons, références. Gérer les participants : assurer leur participation, répondre aux questions, garder la main.

MODALITES ET DELAIS D'ACCES

- Les délais d'accès à la formation sont variables selon les dates de session, nous consulter
- Possibilité d'organiser des sessions sur demande en centre de formation ou sur site

date de mise à jour : 28/09/2026