

Parler en public BEST

MODALITÉ
action de formation
100% en ligne


Développez vos compétences d'orateur et réalisez vos interventions orales avec aisance


Objectifs

- Prendre la parole avec aisance devant tout type de public
- Savoir préparer une prise de parole programmée (réunion, présentation, entretien, etc...)
- Savoir improviser dans le cadre de situations formelles et informelles (networking, pause café, réunion)
- Savoir s'exprimer avec concision, clarté et efficacité pour gagner du temps et éviter les malentendus

Points forts

- Des exercices pratiques et ludiques à réaliser via webcam pour monter rapidement en compétences
- Un audit personnel permettra de mesurer le développement des soft skills développées
- Jérôme Hoarau, coach et consultant soft skills, recentre la prise de parole au sein d'une palette plus large de soft skills
- Des techniques pour améliorer votre diction, votre éloquence et votre confiance en vous

 Temps estimé : 12h

 Sessions : 2026 : 22 juin, 21 sept., 23 nov.

Programme

PARTIE 1

Préparation et entraînements avant une prise de parole programmée

- Structurer son discours pour faciliter l'assimilation de l'information
- Utiliser l'émotion et la raison (convaincre les deux cerveaux)
- Du texte aux notes : se préparer à communiquer sans lire son texte
- Apprendre à s'observer pour progresser
- Les secrets d'un discours inoubliable : point de vue d'experte

Activité(s)

- Préparer et filmer un discours pour voir l'effet avant / après

PARTIE 2

Développer le sens de la répartie et la confiance en soi

- L'art d'incarner un personnage
- Apprendre à gérer ses émotions plutôt que les subir
- Penser plus rapidement pour parler avec plus d'authenticité et de fluidité
- Apprendre à sortir de sa zone de confort pour être à l'aise en toute circonstance
- Travailler son sens de la répartie : point de vue d'experte

Activité(s)

- Feedbacks sur votre discours filmé

PARTIE 3

Développer son leadership pour devenir un meilleur communicant

- L'art de l'évaluation : savoir transmettre un feedback
- L'autodéfense mentale : ne pas se laisser déstabiliser par les attaques
- Synthétiser son propos pour déclencher l'action
- S'exprimer avec clarté et simplicité
- La communication bienveillante et vraie selon une experte en prise de parole en public

Activité(s)

- Donner des feedbacks sur le discours de vos pairs

PARTIE 4

Trouver son propre style de communication orale

- Le para-verbal : travail de la voix et techniques vocales
- Le non-verbal : le travail du corps et de la posture
- Les caractéristiques d'un style de communication orale
- Créer un programme d'entraînement à l'oralité
- Savoir inspirer les autres

Activité(s)

- Animer un atelier et partager ce qui a été appris pendant la formation

Public

Toute personne souhaitant améliorer son aisance à l'oral et communiquer avec plus d'efficacité au quotidien

Prérequis

Aucun prérequis n'est nécessaire pour suivre cette formation, elle est accessible à tous !

Modalités d'évaluation : un questionnaire est proposé à la fin de chaque module, ainsi qu'un examen final à l'issue de la formation.

Formateur(s)



Jérôme Hoarau

Jérôme Hoarau est coach certifié et consultant en leadership et efficacité professionnelle. Champion du monde de Mind Mapping, il est également co-auteur de "Soft Skills" (Dunod).

Dernière mise à jour en mars 2026.