Synapsys

Programme mis à jour le 28 octobre 2026

Prendre la parole en public

DESCRIPTION

Développer aisance, clarté et impact à l'oral grâce à exercices pratiques, mises en situation filmées et retours individualisés, avec temps d'expérimentation entre les sessions.

PROGRAMME DÉTAILLÉ DE LA FORMATION

1 Les fondamentaux et la mise en confiance

- Icebreaker vocal et corporel
- Auto-diagnostic : forces, points de vigilance, situations réelles
- Les bases de la présence : respiration, ancrage, posture, regard
- Comprendre son stress et/ou son trac et apprendre à le réguler

2 Structurer, pitcher et s'entraîner

- Structurer un message efficace (méthodes simples : 3 points, storytelling court, intention)
- Exercices de prise de parole courte (pitch 1 min)
- Enregistrements vidéo + feedback bienveillant
- Plan d'entraînement individuel entre les deux journées

3 Mise en pratique autonome

- Entraînement sur situation réelle
- Observation de ses propres habitudes (voix, rythme, posture)
- Préparation d'une intervention de 3 à 5 minutes pour le Jour 2

4 Approfondissement, impact et maîtrise des interactions

- Retour d'expérience : réussites, difficultés, questions
- Travail sur la voix : projection, articulation, modulation
- Gestion des supports (PowerPoint, notes, objets)
- Mise en scène de la prise de parole : espace, mouvement, intention

5 Prises de parole longues et feedback ciblé

- Présentations filmées de 3 à 5 minutes
- Feedback croisé + grille d'observation
- Gérer les questions, objections, imprévus
- Synthèse des acquis et plan d'action personnalisé

1490€ HT par participant

2 jours (14 heures)

Présentiel ou distanciel

Intra ou inter-entreprise

PUBLIC CONCERNÉ

- Toute personne souhaitant gagner en confiance, en présence et en impact dans ses interventions orales
- Professionnels amenés à présenter des idées, animer des réunions, convaincre des interlocuteurs
- Managers, chefs de projet, responsables d'équipe

PRÉ-REQUIS

- Aucun prérequis technique
- Avoir une situation réelle de prise de parole à préparer ou à améliorer (réunion, pitch, présentation, discours…)
- Être prêt à expérimenter, se filmer et recevoir du feedback constructif

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- **Gérer le stress** et mobiliser ses ressources
- **Développer une présence** authentique et impactante
- Structurer un message clair et percutant
- **Utiliser voix, rythme et silence** pour renforcer l'impact
- **Adapter la communication** et gérer interactions/questions avec assurance
- **Maîtriser les supports visuels** et répondre aux imprévus