



# Mama Academy

## FORMATION PRISE DE PAROLE EN PUBLIC

Dernière mise à jour le 25 novembre 2022



# 1

## PRÉSENTATION GÉNÉRALE

La formation **“Prise de parole en public”** est une formation qui a pour objectif d'apporter des méthodes pratiques aux participants, qui les confortent dans l'exercice de la prise de parole. Cette formation apporte des solutions pratiques à des hommes et des femmes qui souhaitent prendre la parole de façon plus sereine devant un groupe plus ou moins important et dans diverses circonstances : **Réunions internes, Réunions publiques, présentations externes de l'entreprise, colloques, séminaires...**

# 2

## PUBLICS - CIBLES

La formation s'adresse aux :

- Cadres
- Dirigeants
- Animateur de réunion
- Responsables de Business Unit
- Entrepreneur
- Commerciaux
- Toute personne souhaitant améliorer sa prise de parole en public



# 3 PRÉ-REQUIS

Aucun pré-requis

# 4 OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- **Développer son aisance** dans la prise de parole en public
- **Identifier l'impact** du verbal et du non verbal
- **Développer sa capacité** à convaincre et faire passer son message
- **Préparer son intervention** pour la rendre percutante
- **Adapter** la bonne posture, le bon rythme et le bon timbre de la voix
- **Gérer son stress** dans toutes les circonstances

# 5 CONTENU



Intitulé du module	Description	Après ce module, vous saurez...
Comprendre la structure d'un discours	Présentation des différentes structures du discours possibles en fonction du public, le choix et la maîtrise des supports visuels (les règles de mise en page, le choix des messages...)	La différence entre les différents "discours" existants, utiliser au bon moment des supports visuels s'il en faut
Comprendre la forme d'un discours	Moment où le formateur donnera des conseils sur le fond d'un discours, comment et où trouver l'inspiration (la préparation de mon intervention avec mon objectif, mon sujet, structurer mes idées, construire mon plan...)	La méthodologie et le plan idéal pour préparer le contenu d'une prise de parole en public impactante
Se préparer physiquement et psychologiquement à une prise de parole en public	Comprendre ses forces, ses faiblesses, ses sources de stress et réussir à les dépasser	Comprendre comment gérer son stress face à une prise de parole en public
Comprendre, capter et maintenir l'attention de son auditoire	Moment où le formateur va donner des conseils pour comprendre les outils nécessaires pour communiquer efficacement à l'oral : la gestuelle et le corps (gestes, regard, posture...), la voix (travail de la voix, impact de la voix, maîtriser sa respiration), le langage (les niveaux de langage à adopter en fonction de son interlocuteur, le vocabulaire à adopter...), pour apprendre à capter et maintenir l'attention de son auditoire (mise en scène, mouvement, interactions, émotions, utiliser l'humour...)	Comprendre comment gérer un auditoire inconnu avec des conseils concrets sur capter son attention
Tous en scène	Mise en pratique collective où chacun des apprenants va avoir 15 min pour écrire un discours de 2 min (plusieurs fois) et le présenter. Les autres apprenants ainsi que le formateur formuleront ensuite des feedbacks constructifs	Pratiquer devant un public inconnu son discours



## 6 DURÉE

La formation dure 7h et est organisée sur 1 journée.

## 7 MODALITÉ & DÉLAIS D'ACCÈS

La formation est organisée en inter-entreprise. L'inscription est ouverte, dans la limite des places disponibles, jusqu'à 14 jours avant le début de la formation.

## 8 TARIF

350 euros hors taxes

420 euros toutes taxes comprises

## 9 MODALITÉS PÉDAGOGIQUE

Cette formation implique une alternance de notions, d'apports méthodologiques et de mises en application permettant de développer de nouvelles compétences et d'ancrer de nouvelles pratiques et postures.

Les modalités sont participatives et les participants sont accompagnés et conseillés dans des exemples directement issus de leur pratique professionnelle.

# 10 MOYEN D'ENCADREMENT



La formation est organisée en inter-entreprise. L'inscription est ouverte, dans la limite des places disponibles, jusqu'à 14 jours avant le début de la formation.

La formation est conçue, animée et facilitée par des formateurs expérimentés - CVs disponibles sur demande.

Notre responsable de développement, Aminata DIAKHABY est disponible pour répondre à l'ensemble des questions générales en lien avec la formation ou la salle de formation.

# 11 MOYENS TECHNIQUES & HUMAINS

La formation est organisée en présentiel.

La salle de formation est particulièrement adaptée à l'expression scénique, dispose de l'ensemble des équipements nécessaires à l'accueil des participants et à la réalisation de la formation : tables, chaises, vidéo-projecteur, paperboard, crayons et stylos, post-it, connexion Internet.

La salle peut accueillir jusqu'à 10 personnes et est accessible aux personnes à mobilité réduite (PMR).

L'accueil des participants se fait dans le respect du Protocole sanitaire applicable aux organismes de formation.

Le formateur et les participants signent, par demi-journée, une feuille d'émargement.

# 12 MODALITÉS D'ÉVALUATION

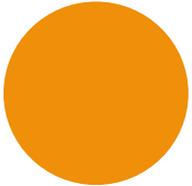
L'objectif de cette évaluation est d'apprécier dans quelle mesure les stagiaires ont acquis les connaissances attendues et sont en capacité de les mettre en pratique.

Elle est menée à travers :

- Une évaluation « à chaud » : Afin de mesurer l'indice de satisfaction des participants sur l'atteinte des objectifs, la qualité de l'animation et la satisfaction globale de la prestation, un questionnaire de satisfaction est remis à chaque participant.
- Un questionnement « à froid » : Afin de mesurer l'impact de la formation sur les situations professionnelles du participant et ce qu'il a réellement retiré de cette formation, nous réalisons une enquête centrée 3 mois après la formation sur l'utilisation des connaissances et compétences acquises et leur transposition dans l'univers professionnel.
- QCM à remplir en fin de formation par les stagiaires afin d'évaluer les connaissances acquises.

# 13 ACCESSIBILITÉS AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Cette formation est ouverte au plus grand nombre, et notamment aux personnes en situation de handicap. Une attention particulière sera portée, dans le cadre du processus d'inscription, pour comprendre la nature de la situation de handicap et envisager les modalités d'adaptation ou de compensation les plus adéquates. N'hésitez donc pas à nous contacter pour en discuter ensemble, en toute confidentialité. La salle de formation est accessible aux personnes à mobilité réduite.



## INSCRIPTION

Pour tout **renseignement ou inscription**, merci de contacter directement :

Aminata DIAKHABY - Responsable du développement de la Mama Academy

EMAIL : [aminata@meetmymama.com](mailto:aminata@meetmymama.com)

TÉLÉPHONE : + 33 (0) 7 67 27 16 12



Academy  
*Mama*

En savoir plus sur nous

