

# Prise de parole

## TYPE DE FORMATION

Présentiel

Intra-entreprise

## PUBLIC

Tout public

## PRÉREQUIS

Pas de prérequis

## OBJECTIFS DE LA FORMATION

- ▶ **Identifier** les symptômes du stress (pensées, comportement, émotions)
- ▶ **Expliquer** les mécanismes instinctifs du stress
- ▶ **Appliquer** les 3 appuis fondamentaux de la prise de parole (le corps, le souffle, l'autre)
- ▶ **Démontrer** sa créativité et son adaptabilité face à l'imprévu
- ▶ **Construire** un discours clair et convaincant

## RÉSULTATS ATTENDUS À L'ISSUE DE LA FORMATION

- ▶ Vous serez en capacité d'acquérir des outils simples et pratiques permettant d'aborder vos prises de parole plus sereinement

## MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

- ▶ En appui sur la neuropédagogie et ses 4 phases
  - Implication
  - Déstabilisation
  - Expérimentation
  - Présentation de la théorie
- ▶ Approche de type coaching avec fixation d'objectifs individuels
- ▶ Mise en action (physique et mentale)
- ▶ Fondée sur les apports des neurosciences appliquées au comportement
- ▶ Pédagogie ludique et expérientielle

## ORGANISATION ET FONCTIONNEMENT

- ▶ **Durée** : 1 jour (7h)
- ▶ **Horaires** : 9h-12h30 / 13h30-17h
- ▶ **Participants** : entre 8 et 12
- ▶ **En fin de formation** : construction d'un plan d'action concret en lien avec les objectifs

## CONTENU DE LA FORMATION

### « Prendre la parole »

- Comment interpréter le stress lié à la prise de parole ?
- Apprendre à identifier les symptômes du stress en situation
- Assimiler une technique de régulation émotionnelle efficace
- Libérer la créativité par le plaisir dans la prise de parole

## MODALITÉS DE SUIVI ET D'APPRÉCIATION DES RÉSULTATS

### Suivi

- ▶ Feuille d'émargement
- ▶ Attestation de fin de formation mentionnant le nom, la nature, la durée de l'action et les résultats de l'évaluation des acquis de la formation, s'il y a lieu

### Appréciation des résultats

- ▶ Exercices, questions ouvertes
- ▶ Plans d'action de mise en œuvre des acquis
- ▶ Évaluation de la satisfaction à chaud et à froid (à 3 mois)

## ACCESSIBILITÉ

Si vous avez besoin d'aménagements spécifiques pour suivre cette formation merci de nous prévenir afin que nous prenions les mesures nécessaires.

Benoît Maréchal est le référent Handicap.

## POSSIBILITÉS DE FINANCEMENT

OPCO, financement direct

*Tarifs sur devis, nous consulter.*



## ANIMATION

### **Benoît Maréchal**

Dirigeant et formateur de l'organisme de formation éponyme

Ingénierie de formation et animation, 20 ans d'expérience dans les arts vivants.

Coach en prise de parole en public auprès de dirigeants.

*Intelligence émotionnelle, communication interpersonnelle, prise de parole en public.*



**RÉPUBLIQUE FRANÇAISE**

La certification qualité a été délivrée au  
titre de la catégorie d'action suivante :  
**Action de formation**

*Version mise à jour le 06/04/2026*