



Fiche descriptive d'action de formation

Prendre la parole en public

S'exprimer avec clarté, confiance et impact

Contact : Marion Thomas

contact@formationsvocales.com

www.formationsvocales.com

06 76 63 47 22



Aujourd'hui, s'exprimer face à un groupe est devenu une compétence incontournable, qu'il s'agisse de présenter un projet, d'animer une réunion, de défendre une idée ou de convaincre un auditoire plus large. Cette formation a pour ambition d'accompagner chaque participant vers **une expression orale plus assurée et plus impactante**. Elle permettra à chacun de mieux comprendre ses propres mécanismes de communication, d'identifier ses forces et ses axes d'amélioration, et de **développer une présence orale authentique et maîtrisée**.

Durant cette formation, les participants apprendront à **structurer leur message** de manière claire et accessible, à **élaborer un discours** cohérent et percutant, et à **utiliser leur voix** de manière performante et endurante. Une attention particulière sera portée à la **gestion du stress et des émotions**, souvent au cœur des difficultés rencontrées lors d'interventions publiques. Grâce à des exercices ciblés, les participants pourront expérimenter les techniques de **respiration, de posture et de concentration** qui permettent d'aborder la prise de parole avec davantage de **confiance et de sérénité**.

La voix et le langage corporel occupent également une place centrale lors d'une prise de parole. Il leur sera proposé de travailler sur le placement vocal, la modulation de leur intonation, le rythme et les silences et d'affirmer leur présence par le regard et la posture.

Les participants seront également amenés à analyser et questionner leurs propres **habitudes vocales**, afin de développer une **utilisation plus consciente et adaptée de leur voix**. Cela permettra la mise en place d'un programme vocal personnalisé durable, incluant des **routines d'échauffement et des pratiques d'hygiène vocale** intégrées à leur quotidien, dans le but d'acquérir une autonomie solide dans la **gestion de leur outil «voix»**.

✧ Objectifs de la formation

Acquérir les fondamentaux de l'expression orale pour s'exprimer avec clarté, confiance et impact lors de présentations professionnelles, interventions en réunion ou prises de parole improvisées.

✧ Objectifs pédagogiques

- Structurer un message simple et efficace
- Gérer son stress et gagner en confiance en soi
- Gagner en aisance vocale
- Utiliser la voix, la posture et le regard pour capter l'attention
- Adapter son discours au public et à la situation

✧ Contenu

- Comprendre les enjeux d'une prise de parole efficace
- Techniques de structuration du message
- Gestion du stress et exercices de respiration
- Physiologie de la voix
- Expérimentation d'un geste vocal sain pour une voix performante et endurante
- Travail sur le rythme, l'articulation, les silences et le langage non verbal
- Mises en situation

✧ Modalités pédagogiques

- Apports théoriques accessibles et illustrés
- Exercices guidés de respiration, posture, placement vocal, projection, articulation, etc.
- Ecoute, analyse et correction individualisée
- Supports pédagogiques fournis

✧ Public visé

Toute personne souhaitant améliorer son aisance et son impact à l'oral : collaborateurs, managers, chefs de projet, entrepreneurs, formateurs, comédien, étudiants, etc.

✧ Tarif

Sur devis, adapté à votre structure et au format choisi