

# PRISE DE PAROLE EN PUBLIC

par Frédéric CATELAIN

## FORMATEUR/TRICE

---

**Pour Frédéric CATELAIN :** La prise de parole en public est un outil indispensable et incontournable du dirigeant. A une époque où la technologie nous éloigne de plus en plus de la « vraie » relation, je crois que l'oral est un univers où chaque personne peut se former et se perfectionner.

Ma démarche est d'utiliser de nombreux outils et exercices qui permettent d'ancrer les bases, les acquis et de continuer à progresser au quotidien. La pédagogie s'appuie sur quelques démonstrations théoriques et surtout sur de très nombreuses mises en situation.

J'anime PPP et Débat Contradictoire au sein du CJD depuis 2007 et cela dans plusieurs régions. C'est toujours un grand plaisir d'apporter des techniques que les JD peuvent mettre en place dès la fin de la formation.

## OBJECTIFS, BENEFICES

---

- apprivoiser son trac
- développer sa créativité au bénéfice de son impact
- dompter les techniques de base de l'expression orale- gommer les sons et les mots parasites- appréhender les outils de l'improvisation
- développer son implication
- enrichir ses prises de parole grâce à l'émotionnel et au story-telling
- construire ses notes pour des prises de parole efficaces

## CONTENU, PROGRAMME

---

### JOUR 1

#### Matin

- Présentation des objectifs et de la méthode
- Exercice 1: Photo-langage (développer sa créativité et enrichir ses prises de parole...)
- Théorie : Les trois cerveaux
- Théorie : Check-list des points techniques majeurs de toute communication orale- Visionnage des exercices des participants (diagnostique points positifs et à améliorer...)

#### Après-midi

- Théorie : Les trois temps de la parole
- Exercice 2 : Lecture parlée (gérer les silences et gommer les mots parasites...)
- Exercice 3 : Mon meilleure souvenir (développer l'émotionnel et le story-telling...)
- Théorie : Les trois éclairages

### JOUR 2

#### Matin

- Retour d'expérience et ressenti sur jour 1
- Théorie : Le plan de l'oral
- Exercice 4 : Mots de vie, mots de mort (s'exercer à l'improvisation...)
- Exercice 5 : Intentionnalité (développer l'implication...)

#### Après-midi

- Mise en application de toutes les techniques acquises
- Exercice 6 : Prise de parole
- Persuader et convaincre (sujet libre ou professionnel...)
- Débriefing pour chaque participant avec points forts et axes de progrès
- Retour global sur les deux jours et engagement de progrès pour chaque participant
- Évaluation à chaud de la formation

## PRE-REQUIS

---

- avoir identifié chez soi des besoins pour une meilleure communication orale
- prendre conscience que l'on peut monter en compétences techniques dans ce domaine trop souvent considéré comme un « talent inné »
- être en adéquation avec les besoins de l'entreprise en termes de communication interne et/ou externe
- et de manière globale, ne pas souffrir d'aphasie physiologique ou psychologique et ne pas être atteint de glossophobie...