

# Prise de parole en public

Non-certifiante

Formation continue.

Réf. : 23117707F — Mise à jour : 8 janvier 2026

Organisme responsable : EVOLUTIS

## Contenu

### Objectifs

- Comprendre les mécanismes du stress
- Améliorer sa gestion du stress
- Comprendre la mécanique de la communication
- Savoir construire une communication verbale et para verbale

### Programme

#### L'expression orale

- Notre langage
- Notre relation avec les autres
- Les influences extérieures

#### Techniques d'expression orale

- La respiration
- L'articulation
- Le rythme
- L'utilisation des silences
- La répétition

#### Communication non verbale

- Les territoires
- Les distances individuelles
- Les postures
- Les gestes
- Le visage et les mimiques
- Le regard

#### Le trac

- Description du phénomène
- Le comportement de notre cerveau
- Comment maîtriser son trac
- 5 astuces pour vaincre le trac

#### Techniques de l'expose oral

- La préparation de l'exposé
- La structure de l'exposé
- Le déroulement de l'exposé

## Certifications préparées et métiers visés

|                                    |                                            |
|------------------------------------|--------------------------------------------|
| Niveau d'entrée<br>Aucun prérequis | Niveau de sortie<br>Sans niveau spécifique |
|------------------------------------|--------------------------------------------|

## Dates et lieux de formation

| N° session | Modalité   | Lieu             | Du         | Au         |
|------------|------------|------------------|------------|------------|
| 2167781    | À distance | —                | 31/12/2025 | 30/12/2026 |
| 2167782    | Présentiel | Plouër-sur-Rance | 31/12/2025 | 30/12/2026 |

Source : GREF Bretagne #23117707F