

Prise de parole et communication

Non-certifiante

Formation continue.

Réf. : 25171415F — Mise à jour : 2 juin 2025

Organisme responsable : **KR CONSEIL**

Contenu

Objectifs

Préparer efficacement une prise de parole selon le contexte

Maîtriser sa posture, sa voix et son rythme

Gérer le trac et parler avec confiance

Adapter son message à son auditoire

S'exprimer avec aisance, impact et authenticité

Programme

1. Dépasser le trac et s'autoriser à parler : Identifier ses peurs et croyances - Techniques de recentrage (respiration, ancrage)
 2. Structurer son message efficacement : Méthode en 3 temps : ouverture – coeur – conclusion - Choisir un message fort et mémorable
 3. Adopter une posture confiante : Voix, regard, posture, respiration - Travail sur l'alignement verbal/non verbal
 4. Parler avec impact et clarté : Gérer le rythme, les silences, les mots clés - Accrocher l'attention dès les premières secondes
 5. S'adresser à différents types d'auditoire : Adapter son message selon l'enjeu, la relation et le cadre - Anticiper les objections et créer de l'interaction
 6. Planifier ses prochaines prises de parole : Choisir une situation à venir - Fixer un engagement et demander un feedback
 7. Poser un diagnostic de sa communication orale : Analyse de ses points forts et points de progrès - Écoute de soi et des retours extérieurs
 8. Clarifier ses intentions de communication : Communiquer pour quoi, pour qui ? - Alignement intention – message – impact
 9. Développer sa présence et son énergie à l'oral : Voix, souffle, gestuelle et ancrage - Posture de présence et écoute de l'auditoire
 10. Argumenter et convaincre avec éthique : Structure de discours convaincant - Utilisation des émotions et de la logique
 11. Gérer l'imprévu et répondre avec agilité : Improvisation, objection, question déstabilisante - Techniques de réponse rapide et cadrée
 12. Élaborer une feuille de route de progression : Plan de communication personnelle - Suivi individuel et engagement collectif
- Le délai d'accès à nos formations est de 2 à 4 semaines selon le financement

Certifications préparées et métiers visés

Niveau d'entrée

Aucun prérequis

Niveau de sortie

Sans niveau spécifique

Métiers associés

E1103 — Communication

Dates et lieux de formation

N° session	Modalité	Lieu	Du	Au
2008710	Présentiel	Vannes	01/06/2025	01/06/2026

Source : GREF Bretagne #25171415F