

MAITRISE DE LA PRISE DE PAROLE EN SITUATION PROFESSIONNELLE



Prendre la parole, ne consiste pas seulement à parler devant un public. Pour chacun, chaque intervention engage son image, celle de son entreprise et sa capacité à convaincre.

Cette formation individuelle accompagne le dirigeant, cadre ou porte-parole dans l'amélioration de ses prises de parole, qu'elles soient prévues ou improvisées.



TARIF

690 € les 4 séances
150€ la séance supplémentaire



DATE À DÉFINIR

selon les disponibilités du participant



4 SÉANCES DE 2H (8H)

Présentiel



LIEU À DÉFINIR

La Rochelle, Marans, Surgères
ou entreprise du participant.



FORMATION

Accompagnement en individuel



INTERVENANTE

Noémie ALONGI
Consultante et formatrice
Senior en communication stratégique

Objectif de la formation

A l'issue de cette formation, le participant sera capable de prendre la parole avec assurance, de structurer un message clair et adapté à la cible (équipes, clients, partenaires...), de répondre sereinement aux questions difficiles tout en utilisant un langage professionnel adapté.

Cette formation propose un accompagnement individualisé. Le contenu évolue en fonction des besoins spécifiques et une intervention réelle (interview, conférence, comité de direction...) du participant. Il s'appuie sur des exercices pratiques, des apports théoriques, des feedback personnalisés, des échanges entre les séances et des mises en situation réelles.

PROGRAMME

Avant : Un questionnaire est envoyé avant la formation afin de mieux comprendre le contexte professionnel, les habitudes de communication et les objectifs du participant. Si une vidéo d'une précédente prise de parole est disponible, elle sera adressée à l'intervenante avant la première séance afin d'ajuster le coaching.

1 - Diagnostic, posture et impact du participant (2 heures)

- Entretien exploratoire : contexte, enjeux, situations orales typiques.
- Analyse de la posture, la voix, le rythme et langage non verbal, à partir de la vidéo adressée.
- Mini-exercice filmé (5 min) pour observer la diction, la fluidité et le choix des mots.
- Identifier les habitudes de communication du participant.
- Repérer les points forts et les axes d'amélioration par un débriefing structuré : atouts à renforcer, points sensibles (mots maladroits, hésitations, tics de langage) et situations à risque (stress, improvisation, questions difficiles).
- Définition des objectifs du coaching et des séances personnalisées.

Travail interséance

Préparer une intervention professionnelle réelle pour un événement à venir.

PROGRAMME (SUITE)

2 - Structurer son message et choisir les bons mots (2 heures)

- Analyse de l'intervention préparée.
- Conseils et méthode de structuration (objectif, plan, message clé, public).
- Travail sur la sémantique :
 - Mots à privilégier / mots à éviter,
 - Formulation positive et impactante.
- Exercices pratiques d'improvisation :
 - Formulation pour éviter les maladroites ou ambiguïtés.
 - Synthèse orale.
 - Réponses à questions sensibles.
 - Mise en difficulté.
- Mise en situation : mini-discours de 3 minutes.

Travail interséance

S'entraîner sur la présentation professionnelle à venir avec les outils vus pendant la séance.

3 - Voix, présence et gestion de l'émotion (2 heures)

- Entraînement filmé sur la présentation travaillée avec feedback immédiat.
- Travail vocal : prendre conscience de son débit, de ses variations et de l'importance des silences.
- Posture et présence : occuper l'espace, ancrage, gestuelle, regard.
- Exercice d'improvisation et questions pièges : gérer le stress et les émotions en situation d'oral.

Travail interséance

Préparer la version finale de la présentation en fonction des éléments travaillés, ainsi que le support visuel d'accompagnement si nécessaire.

4 - Mise en situation réelle (2 heures)

- Préparation et finalisation d'un discours ou d'une intervention à venir (réunion, annonce, vidéo) avec interruptions, questions imprévues...
- Travail sur le ton, le rythme, les transitions, la conclusion de la présentation.
- Appui de la respiration abdominale pour projeter sa voix.
- Simulation complète filmée.
- Débriefing final : points maîtrisés, ajustements, recommandations pour la suite.

PRÉ REQUIS

Aucun prérequis spécifique. Une expérience de prise de parole (réunions, annonces, interventions ponctuelles) est un plus mais n'est pas obligatoire. Le programme est entièrement personnalisé selon les besoins du participant.

POUR QUI ?

Entrepreneurs, indépendants, dirigeants, porteurs de projet ou toute personne amenée à intervenir ponctuellement à l'oral et souhaitant :

- Gagner en confiance,
- Sécuriser ses formulations,
- Améliorer sa posture et son impact,
- Préparer des interventions sensibles ou stratégiques.



MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

- Accompagnement individuel en présentiel et échange téléphonique entre deux séances.
- Alternance entre apports théoriques, exercices pratiques et mises en situation filmées.
- Feedback personnalisé à chaque séance.
- Travail sur un cas réel du participant (discours, réunion, annonce).
- Progression adaptée au rythme et aux besoins du dirigeant.

Travail réalisé à partir des situations professionnelles du participant.

MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Exercices de prise de parole filmés.
- Analyse de posture, voix et langage non verbal.
- Outils de structuration du discours.
- Exercices d'improvisation.
- Fiches pratiques (formulations, techniques vocales, routine de préparation).
- Check-list de préparation avant une prise de parole.

COMPÉTENCES ACQUISES

- Structurer un message clair et adapté à son auditoire.
- Choisir des mots adaptés.
- Gérer son stress et ses émotions en situation d'oral.
- Anticiper les imprévus et les questions sensibles.
- Adopter une posture professionnelle.
- Maîtriser sa voix, son rythme et son regard.
- Conduire une intervention orale avec aisance.
- Préparer efficacement ses futures prises de parole.

ÉVALUATION

Évaluation des acquis tout au long de l'accompagnement grâce à :

- Une auto-évaluation initiale et finale.
- L'analyse des mises en situation filmées.
- Des feedbacks personnalisés par l'intervenante.
- La validation des compétences acquises au regard des objectifs définis en début de parcours.

A propos de Noémie ALONGI

Forte de plus de 15 ans d'expérience dans la communication stratégique, j'accompagne les dirigeants, cadres et professionnels à déterminer le bon message, à réussir leurs interventions professionnelles (réunions, congrès, conférences de presse...) et à anticiper les situations à risque.



Noémie ALONGI

20 E rue du moulin David

17540 Le Gué d'Alleré

Mail : contact.parenthesecom@gmail.com

N°Siret - 93534611400017