

Votre prise de parole sur-mesure

Formation professionnelle en SOLO

EN SOLO

Cette formation peut faire l'objet d'une demande de prise en charge au FIAF pour les salarié.e.s du secteur privé.



Une formation assurée par :



Guénolé BOUVET



La prise de parole en public - les bases en solo - intra

Type de formation : intra | **Durée :** 8 heures | **Modalité :** Présentiel | **Nbre de stagiaires :** 1

Parler en public n'est pas un don, c'est une compétence. Comme un sport, elle s'acquiert par la pratique, la technique et la maîtrise de soi. Cette formation permet d'apprendre à structurer son discours, à utiliser efficacement sa voix et son corps, et à gérer le stress pour éviter blocages ou débordements. Dès le début, le stagiaire réalise son diagnostic. Les séances alternent entre apports concrets et exercices pratiques pour ancrer les bons réflexes. Grâce au format en solo – l'accompagnement est individualisé et les progrès sont rapides.

PUBLIC

Toute personne étant amenée à devoir prendre la parole dans le cadre de ses fonctions

PEDAGOGIE

Active. Alternance d'apports théoriques, de jeux et de pratique. Ancrage des savoirs assuré.

FORMATEUR-ICES

Guénolé Bouvet - comédien, ingénieur, coach et metteur en scène des TEDxNouméa.

PRIX

En intra : 112000 XPF HT pour le groupe ; TGC à 0%

OBJECTIFS :

- Identifier ses forces et ses points de vigilance dans la prise de parole.
- Définir un message central et structurer un propos clair et concis.
- Appliquer les techniques de base de respiration et de gestion du stress.
- Mobiliser la voix, la posture et le regard pour renforcer la présence.
- Adapter son discours à un auditoire donné.
- Exprimer une idée de manière fluide et cohérente dans un temps limité.
- Recevoir et intégrer un retour personnalisé pour améliorer sa prestation.

HORAIRES ET DURÉE :

08:00 - 10:00

8 heures heures

FORMATEUR-ICE-S :

Guénolé Bouvet

PRIX :

Montant total TTC : 112000 XPF

La TGC est de 0 XPF

TGC non applicable - Franchise en base / Exonéré de TSS en vertu de l'Art.LP 918F du Code des impôts de Nouvelle-Calédonie ; Exonéré de TGC en vertu de l'ART.LP 492 du Code des impôts de Nouvelle Calédonie.

PUBLIC :

Toute personne devant prendre la parole pour animer des réunions, faire des présentations devant les collègues, manager, transmettre des savoirs.

MOYENS PÉDAGOGIQUES :

- **Supports pédagogiques** : présentation PowerPoint
- **Outils interactifs** : quiz formatifs (papier ou numériques), jeux de rôle.
- **Approche pédagogique** : alternance d'apports théoriques et de mises en pratique ; implication active du stagiaire via échanges d'expériences et exercices/jeux.
- **Évaluation** : quiz formatifs, exercices d'application, observation et synthèse en fin de séquence.

MODALITÉS :

Présentiel

VALIDATION :

- **Quiz formatifs** : vérification des connaissances théoriques à la fin de chaque séquence.
- **Évaluation des jeux de rôle** : observation du comportement, de la posture et de la capacité à mobiliser les compétences travaillées.
- **Évaluation lors des jeux de manipulation** : appréciation de la compréhension et de

l'application des concepts à travers les activités interactives.

- **Évaluation de la participation globale** : implication, engagement dans les échanges et contribution à la dynamique collective tout au long de la formation.

PROGRAMME :

Accueil et présentation du programme (0h30)

- Rappel des objectifs et du déroulé de la journée
 - Création d'un climat de confiance propice à l'expression
- *modalités pédagogiques* : échanges, présentation interactive
→ *évaluation* : participation active

Établir un diagnostic individuel (1h)

- Présentation filmée du stagiaire
 - Auto-évaluation sur les composantes de la prise de parole
 - Feedback du formateur
 - Identification des points forts et axes d'amélioration
- *modalités pédagogiques* : observation, feedback, échanges
→ *évaluation* : enregistrement vidéo et analyse

Gérer le trac et la respiration (1h)

- Compréhension des mécanismes du stress et de ses effets
 - Exercices de respiration et de centrage
 - Mise en pratique : parler après une préparation corporelle
- *modalités pédagogiques* : apports théoriques, expérimentations guidées
→ *évaluation* : observation directe et auto-évaluation

Se familiariser avec les composantes du langage non verbal et paraverbal (1h30)

- Découverte des rôles du regard, de la posture et de la gestuelle
 - Travail sur la voix : rythme, volume, intonation
 - Jeux d'expression corporelle et vocale
- *modalités pédagogiques* : mises en pratique, exercices

→ *évaluation* : feed back du formateur

Structurer son discours (1h30)

- Identifier les éléments clés d'une intervention claire et efficace
 - Construire un plan simple : accroche, idées clés, conclusion
 - Exercices de reformulation et de clarté du message
- *modalités pédagogiques* : apports méthodologiques, cas pratiques
→ *évaluation* : restitution orale et feed back immédiat

Expérimenter une prise de parole courte (1h)

- Préparation rapide d'un pitch de 2 à 3 minutes
 - Enregistrement vidéo
 - Feedback et conseils personnalisés
- *modalités pédagogiques* : simulation, observation, analyse
→ *évaluation* : enregistrement et analyse critériée

Consolider les acquis (1h30)

- Jeux de situations improvisées
 - Renforcement de la confiance et gestion du regard public
 - Identification des stratégies de progression post-formation
- *modalités pédagogiques* : exercices ludiques, échanges, synthèse
→ *évaluation* : auto-évaluation et validation par le formateur

Clôture et évaluation à chaud (0h30)

- Retour global sur les apprentissages
 - Échanges sur les réussites et les points à poursuivre
 - Évaluation de la formation
- *modalités pédagogiques* : discussion collective
→ *évaluation* : questionnaire de satisfaction et synthèse orale

CONTACT :

Email : contact@skills.nc

Guénolé Bouvet → 78 62 55
Maud Le Bar → 80 40 21.