

# Débuter en prise de parole

Formation en groupe niveau 1 : les bases du verbal et du non verbal

Une formation assurée par :

**Virgule**.nc

Guénolé BOUVET

**NIVEAU 1**

regard

articulation

gestes

posture

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

## La prise de parole en public niveau 1 - l'essentiel - intra

**Type de formation :** inter ou intra | **Durée :** 2 jours (2 x 7h) | **Modalité :** Présentiel | **Nbre de stagiaires :** 4 à 8

Savoir parler en public est un super pouvoir. Bonne nouvelle : cela s'apprend ! Comme un sport, il faut en connaître les techniques, les tester, les pratiquer, pour gagner en performance. Il faut aussi savoir gérer son stress pour éviter la paralysie ou la surchauffe. Dans cette formation niveau 1, les stagiaires commencent par un diagnostic. On identifie ensuite les ingrédients indispensables pour réussir une prise de parole, autant pour le langage verbal que le langage non verbal. La liste est longue, mais la formation est ponctuée de jeux de mise en pratique. Sans s'en rendre compte, les stagiaires font entrer, petit à petit, la prise de parole dans leur zone de confort.

| PUBLIC                                                                                | PEDAGOGIE                                                                                    | FORMATEUR-ICES                                                                  | PRIX                                               |
|---------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| Toute personne étant amenée à devoir prendre la parole dans le cadre de ses fonctions | Active. Alternance d'apports théoriques, de jeux et de pratique. Ancrage des savoirs assuré. | Guénolé Bouvet - comédien, ingénieur, coach et metteur en scène des TEDxNouméa. | En intra : 196000 XPF HT pour le groupe ; TGC à 0% |

### OBJECTIFS :

- Identifier les principes fondamentaux d'une prise de parole réussie.
- Définir le message principal et organiser ses idées avec clarté.
- Apprendre à gérer le trac et à adopter une posture assurée devant un groupe.
- Utiliser la respiration et la voix pour renforcer la présence et la compréhension.
- Prendre conscience de l'importance du regard et du langage corporel.
- S'exprimer avec fluidité à partir d'un support ou de notes simples.
- Recevoir des retours constructifs pour progresser dans sa communication orale.

### HORAIRES ET DURÉE :

8:00 - 12:00 / 13:00 - 16:00

2 jours (2 x 7h) heures

### FORMATEUR-ICE-S :

Guénolé Bouvet

### PRIX :

Montant total TTC : 196000 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 des stagiaires via échanges d'expériences et exercices/jeux.
- **Évaluation** : quiz formatifs, exercices d'application, observation des participations et synthèse collective 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 :**

**Jour 1 - Accueil et introduction (0h30)**

- présentation du formateur et des participants
- présentation des objectifs et du déroulé de la formation
- installation d'un climat de confiance et de bienveillance

→ *modalités pédagogiques* : échanges collectifs

→ *évaluation* : participation active

**Évaluer sa pratique initiale (1h)**

- présentation individuelle courte filmée
- auto-diagnostic des points forts et axes d'amélioration
- feedback du formateur et du groupe

→ *modalités pédagogiques* : observation, analyse vidéo

→ *évaluation* : grille d'observation et feedback collectif

**Comprendre les fondamentaux d'une communication efficace (1h30)**

- les principes d'une prise de parole claire et structurée
- la place du message, du public et de l'intention
- identification des erreurs les plus courantes

→ *modalités pédagogiques* : apports théoriques, discussions, cas concrets

→ *évaluation* : quiz de compréhension

**Gérer le trac et maîtriser la respiration (2h)**

- comprendre les mécanismes du stress
- exercices de respiration et relaxation
- application lors d'une mini prise de parole

→ *modalités pédagogiques* : expérimentations, jeux de rôle

→ *évaluation* : observation directe et feedback formatif

**Maîtriser la voix, la posture et le regard (2h)**

- découverte des composantes du langage non verbal
- travail collectif sur la voix, le rythme, la diction
- jeux d'expression et de coordination geste/parole

→ *modalités pédagogiques* : mises en pratique, débriefings réussis

→ *évaluation* : observation par le formateur et auto-évaluation

**Jour 2 - Structurer et clarifier son message (1h30)**

- élaborer une structure simple : accroche, idées clés, conclusion
- organiser ses idées pour renforcer la compréhension
- jeux d'entraînement à la clarté et à la concision

→ *modalités pédagogiques* : ateliers pratiques, apports méthodologiques

→ *évaluation* : restitution orale et feedback collectif

**Capter et interagir avec le public (1h30)**

- techniques pour maintenir l'attention et gérer les réactions
- adapter son discours en fonction des retours du public
- jeux de questions-réponses et improvisations guidées

→ *modalités pédagogiques* : simulations, jeux de rôles

→ *évaluation* : observation et analyse du comportement

**Consolider les acquis par la pratique (3h)**

- préparation et présentation d'un discours de 3 à 5 minutes
- enregistrement vidéo et analyse collective
- retour individualisé sur les progrès observés

→ *modalités pédagogiques* : simulation, feedback, échanges collectifs

→ *évaluation* : grille d'analyse critériée et feedback personnalisé

**Bilan et évaluation à chaud (1h)**

- retour sur les apprentissages et les ressentis
- identification des suites à donner pour continuer à progresser
- remplissage du questionnaire d'évaluation

→ *modalités pédagogiques* : échanges en groupe, synthèse collective

→ *évaluation* : évaluation à chaud des acquis et satisfaction

**CONTACT :**

Email : [contact@skills.nc](mailto:contact@skills.nc)

Guénolé Bouvet → 78 62 55

Maud Le Bar → 80 40 21.