

# Performer en prise de parole

Formations en groupe niveau 2 : gagner en impact

NIVEAU  
2

Éligible  
au FIAF

Une formation  
assurée par :

Virgule  
.nc

Guénolé BOUVET



## La prise de parole en public niveau 2 - intra

**Type de formation :** INTRA | **Durée :** 3 demi-journées (3 x 4h) + 2h en individuel | **Modalité :** Présentiel |  
**Nbre de stagiaires :** 3

Vous prenez la parole régulièrement, mais vous n'êtes pas encore assez à l'aise à votre goût ? Comme un sport, la prise de parole en public, ça s'apprend. Il faut en connaître les techniques, les tester, les pratiquer, pour gagner en performance et en impact. Il faut aussi savoir gérer son stress pour éviter la paralysie ou la surchauffe. Dans cette formation niveau 2, les stagiaires travaillent leur posture, leur regard, leur voix, leur gestuelle mais aussi leurs éléments de langage. La formation est ponctuée de jeux de mise en pratique. Sans s'en rendre compte, les stagiaires progressent.

### PUBLIC

Managers, gérant-es,  
chef-fes d'entreprise

### 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 : 194600 XPF HT  
pour le groupe

### OBJECTIFS :

- Évaluer sa pratique existante et définir des objectifs personnalisés de progression.
- Perfectionner sa capacité à convaincre et à influencer différents types d'auditoires.
- Adapter son style d'intervention à des contextes variés (réunion, pitch, conférence, média).
- Maîtriser les outils d'expression avancés : rythme, silences, modulation, ancrage.
- Concevoir et délivrer un message à fort impact émotionnel et cognitif.
- Recevoir un accompagnement individuel ciblé pour corriger les points précis.
- Produire une intervention de synthèse démontrant l'acquisition des compétences visées.

### HORAIRES ET DURÉE :

08:00 - 12:00

3 demi-journées (3 x 4h) + 2h en individuel heures

### FORMATEUR-ICE-S :

Guénolé Bouvet

### PRIX :

Montant total TTC : 256800 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 prenant déjà la parole mais désirant progresser, gagner en impact.

### 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 :

### Demi-journée 1 – Accueil et mise à niveau (0h30)

- Présentation du formateur et des participants
  - Rappel des acquis et des objectifs de progression individuelle
  - Présentation du déroulé de la formation
- *modalités pédagogiques* : échanges collectifs  
→ *évaluation* : participation active

### Diagnostic initial et posture de communicant (1h30)

- Présentation filmée des participants sur un thème libre
  - Feedback individuel et collectif
  - Analyse des forces, points d'amélioration et de la cohérence du message
- *modalités pédagogiques* : observation, enregistrement vidéo, analyse critique  
→ *évaluation* : grille d'analyse et feedback du formateur

### Renforcer sa présence et son impact (2h)

- Travail approfondi sur la posture, la gestuelle et le regard
  - Gestion du silence, du rythme et de la modulation vocale
  - Jeux d'improvisation pour ancrer la confiance et la spontanéité
- *modalités pédagogiques* : expérimentations, exercices collectifs, mises en pratique filmées  
→ *évaluation* : observation directe et analyse comportementale

### Demi-journée 2 – Structurer et incarner un message marquant (1h30)

- Revoir les principes d'une structure claire et fluide
  - Créer une accroche forte et une conclusion percutante
  - Travailler sur la cohérence voix / contenu / posture
- *modalités pédagogiques* : apports méthodologiques, exercices pratiques  
→ *évaluation* : restitution orale et feedback collectif

### Convaincre et influencer avec authenticité (2h)

- Identifier les leviers d'adhésion (émotion, raison, crédibilité)
- Adapter son discours à différents profils d'auditeurs
- Jeux de situations : défendre une idée, répondre à une objection

→ *modalités pédagogiques* : jeux de rôle, débriefings collectifs

→ *évaluation* : observation du positionnement et évaluation par les pairs

### Demi-journée 3 – Communiquer dans des contextes variés (1h30)

- Adapter sa prise de parole selon le format : réunion, pitch, conférence, média
- Travailler la gestion du temps et des interactions avec le public
- Simulations de prise de parole en conditions semi-réelles

→ *modalités pédagogiques* : mises en situation filmées, retours collectifs

→ *évaluation* : grille critériée et feedback formatif

### Atelier d'expression et d'ancrage des apprentissages (2h)

- Réalisation d'une présentation synthèse intégrant les compétences travaillées
- Échanges sur les ressentis et les leviers personnels d'amélioration
- Validation des progrès à travers une évaluation collective

→ *modalités pédagogiques* : exercices d'expression, discussion et synthèse

→ *évaluation* : observation et feedback croisé

### Clôture collective (0h30)

- Bilan de la formation et retours d'expérience
- Partage des apprentissages clés et engagements individuels
- Remplissage du questionnaire d'évaluation à chaud

→ *modalités pédagogiques* : discussion collective et synthèse

→ *évaluation* : auto-évaluation et questionnaire de satisfaction

### Suivi individuel post-formation (2h par participant)

- Reprise des points identifiés lors du diagnostic initial
- Entraînement individualisé sur une situation professionnelle réelle
- Enregistrement vidéo et analyse détaillée des progrès
- Élaboration d'un plan d'action personnel

→ *modalités pédagogiques* : accompagnement individuel, coaching personnalisé

→ *évaluation* : analyse comparée avant / après et auto-évaluation guidée

**CONTACT :**

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

Guénolé Bouvet → 78 62 55

Maud Le Bar → 80 40 21.