

# PRISE DE PAROLE EN PUBLIC

## Communiquer, argumenter et convaincre

2 jours / Présentiel / Paris



Certification ou thématique visée : Améliorer votre capacité à communiquer et à convaincre RS5004

**Qualiopi**  
processus certifié

**RÉPUBLIQUE FRANÇAISE**

La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'actions suivantes : **ACTIONS DE FORMATION**



## PROGRAMME PEDAGOGIQUE

### SPIN – Conseil et Formation

8B rue Jules Ferry 92100 Boulogne

Tel : 06 20 36 14 90

E-mail : [contact@spin-compagnie.fr](mailto:contact@spin-compagnie.fr)



# **Maitrisez les fondamentaux de la Prise de Parole en Public Et améliorez votre capacité à communiquer et à convaincre**

## **Objectifs pédagogiques :**

A l'issue de cette formation de 2 jours, vous aurez acquis des techniques vous permettant de vous affirmer dans un contexte de prise de parole devant un groupe. Cette formation vous permettra de :

- Mieux appréhender vos futures prises de parole
- Améliorer et dynamiser votre posture d'orateur (le langage non-verbal)
- Travailler votre impact à l'oral par la voix, le rythme et l'intonation (verbal et para-verbal)
- Structurer une prise de parole et construire une argumentation claire
- Gérer votre stress et vos émotions
- Gagner en confiance et en expériences pour vous affirmer davantage

**Public :** Toute personne amenée à prendre la parole dans un contexte professionnel, associatif ou privé.

**Pré-requis :** Cette formation ne nécessite pas de connaissances particulières

## **Modalités pédagogiques :**

Formation inter-entreprise en Présentiel alternant théorie et mises en pratique.

Durée : 13h (2 journées de 6h30)

Horaires : 09h30-12h30 / 13h30-17h

Participants : 4 à 8 personnes

Adresses de formation : 19 rue de Mogador 75009 Paris ou 10 rue du Laos 75015 Paris

## **DATES DES SESSIONS 2026 :**

En Semaine	Adresse
12-13 janvier	Paris 9ème
9-10 février	Paris 9ème
9-10 mars	Paris 9ème
13-14 avril	Paris 9ème
18-19 mai	Paris 9ème

Le week-end	Adresse
21-22 février	Paris 15ème
21-22 mars	Paris 15ème
25-26 avril	Paris 15ème

## **LE PROGRAMME DES 2 JOURS**

### **1<sup>ère</sup> Journée :**

#### **1. Introduction**

- Présentation des participants et du formateur
- Quels sont vos attentes et vos objectifs ?
- Identifier vos axes d'amélioration
- Explication des mécanismes de prise de parole en public

#### **2. Les fondamentaux du langage non verbal**

- L'importance de la gestuelle, des micro-expressions et du langage corporel
- La mise en action du corps : exercice de lâcher prise et de confiance en soi
- Travailler votre ancrage au sol et ajuster votre posture
- Placer votre regard
- Développer votre gestuelle pour dynamiser votre présence

- 
- 3. Les fondamentaux du langage verbal et paraverbal :**
    - Savoir placer et porter votre voix en fonction de votre auditoire
    - Diction, articulation et rythme et intonation pour plus d'impact à l'oral
    - La maîtrise des silences
    - Utiliser la respiration diaphragmatique pour mieux projeter sa voix
    - Exercices de lecture de textes et de discours
  
  - 4. Développer son aisance oratoire :**
    - Lâcher-prise et vous faire confiance
    - Développer votre instinct et votre ressenti des situations
    - Oser la théâtralité
    - Exercices et mises en situation

## **2<sup>ème</sup> Journée :**

- 1. Préparer et structurer une intervention :**
  - Définir l'objectif de son intervention
  - Concevoir l'accroche d'un message
  - Préparer ses arguments
  - Découvrir le triangle rhétorique (Ethos, Pathos et Logos)
  - Découvrir les différentes familles d'arguments et les structures d'argumentation
  - Anticiper les objections de son interlocuteur
  - Outils + exercices pratiques
  
- 2. Prise de parole filmée :**
  - Mise en application des techniques apprises devant la caméra
  - Visionnage
  - Débriefing collectif
  - Bilan et recommandations individuelles
  
- 3. Développer son leadership grâce à l'improvisation :**
  - Exercices d'improvisation dirigée pour développer son éloquence, sa réactivité et son adaptabilité
  - Améliorer la confiance en soi et apporter de la souplesse à vos interventions
  - Gérer les interactions de groupe et se positionner comme leader
  
- 4. Bilan final :**
  - Auto-diagnostic – Débriefing entre les participants et le formateur
  - Recommandations individuelles et plan d'action pour aller plus loin
  - Remise d'un livret de formation

## **Moyens pédagogiques et techniques**

- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation.
- Alternance de théorie et de mises en pratiques
- Mises en pratique à l'oral
- Extrait de textes en alexandrins et discours politiques
- Prise de parole filmée avec analyse du formateur
- Remise d'un support pédagogique

## **Prix de la formation :**

- En financement individuel : 1150€ HT
- En financement CPF : 1550€ (incluant l'oral de certification)
- En Financement entreprise ou OPCO : 1550€ HT/personne
- En Intra Entreprise : Nous consulter pour établir un devis après étude de vos besoins.

Les tarifs s'entendent HT et sont exonérés de TVA.

## **Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation**

- Questionnaire de Pré-formation à remplir pour identifier les besoins de chacun
- Exercices et Mises en situation durant la formation
- Evaluation lors d'une prise de parole filmée
- Évaluation de satisfaction en fin de parcours

## **Documents remis à l'issu de la formation :**

- Attestation d'assiduité
- Attestation de formation
- Livret de formation
- Parchemin de certification

## **Accessibilité :**

Afin de faciliter l'accès à l'emploi et la formation des personnes en situation de handicap, notre organisme souhaite donner à tous les mêmes chances de se former. Nous adaptons certaines de nos modalités en fonction du contexte. Nous vous invitons à nous contacter au préalable pour étudier vos besoins et vous garantir le meilleur accueil possible.

### **Equipe pédagogique :**

- Sébastien LAY - Comédien & Coach de Prise de Parole en Public
- Clotilde CAVAROC : Auteure, Humoriste et Formatrice en Prise de Parole en Public

### **Délais et modalités d'inscription :**

**En cas de financement personnel :** Nous acceptons les inscriptions en formation tant qu'il reste de la place, n'hésitez pas à nous contacter pour vous en assurer.

**En cas de financement par le CPF :** Un délai de réflexion de 11 jours ouvrés entre l'envoi de votre demande et la date de formation effective est imposé par le CPF. Il faut donc vous inscrire au minimum 15 jours avant la formation.

**Pour vous inscrire sur le CPF :**

- Faites votre inscription en ligne sur Mon Compte Formation
- Retrouvez nos formations en Filtrant sur le thème "PRISE PAROLE" et le nom de l'organisme "SPIN Compagnie"
- Vous devrez créer votre Identité numérique La Poste pour vous authentifier sur la plateforme
- Notre organisme validera votre demande de formation dans les 48h et votre inscription sera confirmée

Cette formation est éligible au CPF et vous prépare, dans ce cadre, à la certification RS6554 « Communiquer, argumenter et convaincre à l'oral » référencée par France Compétences. Grâce à l'obtention de ce **certificat de compétences** vous pourrez **valoriser votre parcours professionnel**.

**Vous avez des questions sur cette formation ?**

**Contactez notre Coordinatrice pédagogique : Mélanie LELIEUR**  
**Tel : 06 20 36 14 90 melanie.lelieur@spin-compagnie.fr**

*Programme édité le 12/12/2025*