



## Objectifs

Vous souhaitez améliorer votre aisance orale et apprendre à parler en public sans trac ?

Libérez-vous en participant à un stage de prise de parole en public.

Ce stage s'adresse aux personnes ayant besoin, dans leurs relations (équipe, clients, environnement...) de:

- s'exprimer plus facilement en public.
- défendre une idée, un projet - relayer un discours.

► **Type de cours :**  
Stage pratique

► **Référence :**  
PDP

► **Durée:**  
3 jours - 21h de formation

► **Lieu :**  
Paris

**CERTIFICAT DELIVRÉ  
EN FIN DE FORMATION**

## Pré-requis

Toute personne devant ou désirant prendre la parole en public ou souhaitant améliorer la communication verbale.

**Public :**  
Tous publics.

## Méthodes pédagogiques

- Lecture de documents
- Vidéoprojecteur
- Mises en situation.
- Jeux de rôle
- Exercices, individuels et en sous-groupes,
- Mises en application
- Supports de cours

# Programme du stage

▶ **Echauffement corporel et vocal**  
Gestuelle, donner une bonne image de soi.  
Poser la voix, le souffle, articuler, les mots, le débit des mots.  
Situations génératrices de stress.  
Evaluer ses propres facteurs de stress.

▶ **Techniques de gestion du stress**  
Définition du stress . Les stress. Positif. Négatif.  
Symptômes de stress. Réactions adaptatives.  
Situations génératrices de stress.  
Evaluer ses propres facteurs de stress.  
Comment faire face au stress. Stratégies adaptées.

▶ **Savoir faire face au stress, augmenter sa résistance**  
Prise de conscience.  
Evaluer les facteurs de stress.  
Décision de réduction de stress.  
Méthodes de gestion de stress.  
Techniques de gestion du stress.

▶ **Savoir faire face au public**  
L'écoute  
Le regard  
Gérer les imprévus.

▶ **Accroître son charisme face au public**

## Témoignages

**ocelyne M. (Fédération des artisans du monde)**

“Cette formation m’a apportée plus de confiance en moi et d’assurance. Je ne regrette pas d’avoir choisi cette formation ni le centre, la formatrice a été très efficace et si quelqu’un était intéressé je vous la recommanderai...”

**Tania M. (LCGB Fédération des syndicats chrétiens luxembourgeois)**

“J’ ai beaucoup apprécié cette formation car la formatrice a bien tenu compte de mes besoins et de mes difficultés et comme la formation a été nourrie d’exemples concrets que j’avais vécus, elle a été très agréable et utile. Cette formation a donc dépassé le cadre de la “simple” prise de parole en public. “



## Nous contacter

**CFORPRO**  
**Centre de formation professionnelle**

**Siège social :**  
**Tour de l’horloge, 4 place Louis Armand 75012 PARIS**

**Tél : 01.75.50.92.30 - Fax : 01.79.73.89.51**  
**Mail : [contact@cforpro.com](mailto:contact@cforpro.com) - Internet : [www.cforpro.com](http://www.cforpro.com)**



**CFORPRO est un organisme de formation enregistré sous le N° 11 75 42 767 75  
auprès de la direction du travail de Paris Ile de France. RCS: 502 187 867 PARIS.**