



# Programme de formation

# PRENDRE LA PAROLE

# AVEC CONFIANCE - 2H40

A l'issue de la formation, les participants seront capables de prendre la parole en public avec confiance.

## Public

Tout public amené à parler face à un auditoire

## Durée

2h40

Formation  
Individuelle

## Conditions

E-learning

## Prérequis

Maîtrise du français et des outils numériques

## Objectifs

- Maîtriser les bases de la communication.
- Gérer son stress en appliquant les techniques de préparation appropriées.
- Appliquer les techniques d'expression orale pour être écouté et compris.



# CONTENU DE LA FORMATION

## PLANNING

Modules de formation en accès libre 7J/7, 24h/24

## MODALITES

Formation distancielle

## INTERVENANTE

Anne Bayle

Formatrice FPA  
Metteuse en scène,  
comédienne  
Ingénieure Agro'Paris Tech

## CONTACT

06-67-38-47-25

[anna\\_bayle@outlook.fr](mailto:anna_bayle@outlook.fr)

[www.anna-bayle.com](http://www.anna-bayle.com)

Identifier et mettre en œuvre les préalables à la prise de parole

- Intégrer les principes de la communication
- Différencier les types de prise de parole
- Construire les documents d'appui

Canaliser son stress avant et pendant une prise de parole

- Reconnaître les effets du stress et en tirer parti.
- Adopter les bons réflexes de préparation.
- Gérer son stress grâce aux techniques de respiration.

Maîtriser sa communication verbale et non verbale

- Maîtriser sa voix, sa diction, adopter le bon rythme
- Créer du lien grâce au regard
- Libérer le corps pour s'adapter à l'espace
- Pratiquer l'écoute active

Moyens pédagogiques

- Supports numériques et interactifs

Moyens techniques

- Mise à disposition de la formation en ligne, 7J/7, 24H24
- Les apprenants doivent disposer d'un ordinateur ou smartphone avec accès internet, ainsi que d'une adresse mail valide.

Moyens de suivi et d'évaluation

- Évaluations pendant et à l'issue de la formation
- Formulaire d'évaluation à chaud.