

#### Objectifs

- Gagner en assurance dans sa communication face à un groupe : réunion de travail, séance plénière, conférence...
- Bâtir son message et exprimer clairement ses idées.
- Développer une « posture d'animateur » en lien avec sa personnalité.
- Créer un espace d'interactivité avec l'auditoire, susciter l'attention et l'intérêt pour le sujet.
- Faire face aux situations délicates et tendues.
- Prendre du plaisir à parler en groupe et réduire son stress et trac.

#### Participants / Prérequis

Les personnes de l'entreprise ayant à faire face à des situations de prise de parole en public : managers ou collaborateurs ayant à piloter une conférence, des réunions d'équipe, à participer activement à une assemblée générale ou à des débats publics en grand comité.

Cette formation ne nécessite aucun prérequis.

#### THEMES TRAITES

##### **Préparer son message et bâtir son discours**

- Définir l'objectif et le contexte de son intervention.
- Créer son plan de présentation à partir de l'outil carte mentale ou Mind Map.
- Construire son TOAST pour structurer son démarrage.

##### **Créer l'interactivité avec l'auditoire et maintenir l'attention du public**

- Aménager son espace d'intervention pour faciliter l'interactivité.
- « Mettre le projecteur » sur le groupe.
- Oser démarrer autrement que par une classique présentation : anecdote, questions sondage, autre support.
- Faire des « va et vient » avec son auditoire : questions public, quizz,...
- Favoriser l'intelligence collective du groupe.

##### **S'exprimer en public**

- Apprivoiser son trac et l'utiliser : accueillir et laisser parler ses émotions.
- Etre authentique en public.
- Oser les silences pour un discours fluide, serein et percutant.
- Poser sa voix, son regard, sa respiration.

- Gérer ses déplacements, sa gestuelle.

##### **Faire face aux situations délicates et imprévues**

- Gérer son auditoire et ses réactions : perturbations, silence, passivité, hostilité...
- Savoir se positionner sans s'opposer.
- Rester calme pendant son intervention.
- Pratiquer la neutralité bienveillante.

##### **Mieux se connaître à l'oral**

- Dépasser les peurs liées au groupe : être regardé, être écouté, être au centre de l'attention...
- Dépasser sa peur de l'échec, se permettre de réussir.
- Etre bienveillant avec soi-même : accepter ses imperfections.
- Mettre en valeur ses points forts.

##### **Gérer son trac**

- Se préparer mentalement à la réussite : visualiser.
- S'appuyer sur ses ressources pour gagner en aisance et en sérénité.

#### Moyens et méthodes pédagogiques

##### En Présentiel :

Salle de formation, vidéo projection, un support de formation sera communiqué à l'ensemble des participants résumant l'intégralité de la formation suivie.

Les techniques d'animation seront actives et se baseront sur des cas concrets apportés par le formateur et/ou les participants. Elles alterneront les apports de connaissances, des exemples réels (situations rencontrées par les participants ou le formateur). Les participants travailleront sur des études de cas pratiques et des mises en situation.

Ce stage est un véritable espace où chacun peut développer ses ressources et talent d'orateur, dans un cadre agréable et convivial, en s'appuyant sur diverses activités. Le travail proposé permet de comprendre ses freins et de faire de la prise de parole une occasion agréable de se mettre en avant sereinement.

# Prendre la parole en public :

## Développer une posture d'animateur

### « Révélez un groupe, révélez-vous ! »

#### Evaluations

Un questionnaire de préformation est transmis aux participants avant le démarrage de la formation. Il permet au formateur d'évaluer les besoins des participants et peut ainsi calibrer au mieux son intervention.

Des évaluations formatives jalonnent le parcours afin de mettre en évidence les points forts des apprenants et leurs axes d'amélioration. Ces évaluations permettent aux formateurs d'identifier les problématiques et d'affiner leurs approches pédagogiques.

Une évaluation de satisfaction à « chaud » évalue les différents axes « qualité » de la formation, puis une à « froid » 2 mois après la fin du parcours pour prendre en considération le retour d'expérience, l'adaptation au poste de travail, l'évolution et les besoins des participants.

Toutes nos évaluations seront transmises à travers un lien ou un QR code qui redirigera vers la plateforme « Drag'n Survey ». Celle-ci centralise les retours et nous permet une analyse opérationnelle des résultats et de nos axes d'amélioration à mettre en place. La qualité et la pertinence de nos formations reste notre priorité.

#### Intervenante :

« Life coach » certifiée par l'École Supérieure de Coaching de Paris et animatrice multimédias pour la chaîne de télévision locale Antenne Réunion.

#### Modalités et délai d'accès :

Pour toute inscription, contactez nos conseillers qui vous accompagneront ([conseil@sesame-formation.re](mailto:conseil@sesame-formation.re)) / 02.62.22.02.02

Aucun délai n'est requis.

**Durée :** 2 jours, soit 14 heures de formation de 09h à 17h.

**Lieu et date(s) actualisé(s) :** cf site web : [www.sesame-formation.re](http://www.sesame-formation.re)

**Coût HT :** nous consulter.

**Accessibilité :** Nos salles, ainsi que celles de nos partenaires sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Nos logiciels distanciels offrent également des outils qui permettent de répondre à vos besoins. Pour toute demande, nous vous invitons à contacter notre référent Handicap.

*Programme mis à jour en avril 2026.*