



## PRISE DE PAROLE EN PUBLIC par Frédéric CATELAIN

**FORMATEUR : Frédéric CATELAIN** Formateur depuis plus de 25 ans, depuis 2007 au CJD, mon carburant, c'est faire progresser l'Autre. Il en va de même dans mes activités extra professionnelles où j'aime transmettre et voir grandir l'Autre. Qu'il se découvre et développe ses capacités. Ma satisfaction au quotidien, c'est de voir les participants à mes formations se perfectionner quel que soit leurs compétences de départ. Fervent défenseur de la bienveillance, je l'utilise pour aller chercher chez chacun et chacune son potentiel...

### OBJECTIFS :

A l'issue de la formation, le participant saura :

- Définir sa stratégie de communication orale en entreprise
- Analyser les besoins de ses interlocuteurs en entreprise
- Expérimenter des prises de parole efficace (gommer les mots parasites, gérer les silences et respirer pour la parole) pour communiquer avec plus d'impact en entreprise

### PROGRAMME :

#### JOUR 1 :

##### Matin

Présentation des objectifs et description de la méthode

Exercice 1 : Photo langage (développer sa créativité et enrichir ses prises de parole...)

Théorie : Les 3 cerveaux

Théorie : Check-list des points techniques majeurs de toute communication orale

Visionnage des exercices des participants (diagnostique points positifs et à développer...)

##### Après midi

Théorie : Les 3 temps de la parole

Exercice 2 : Lecture parlée (gérer les silences et gommer les mots parasites...)

Exercice 3 : Mon meilleur souvenir (développer l'émotionnel et le storytelling...)

Théorie : Les 3 éclairages

#### JOUR 2 :

##### Matin

Retour d'expérience et ressenti sur Jour 1

Théorie : Le plan de l'oral

Exercice 4 : Mots de vie, mots de mort (s'exercer à l'improvisation...)

Exercice 5 : Intentionnalité (développer son implication...)

##### Après midi

Mise en application de toutes les techniques acquises

Exercice 6 : Prise de parole sur un sujet libre

Débriefing pour chaque participant avec points forts et axes de progrès

Tour de table sur jour 2

### Axes de progrès qui s'appliquent à l'environnement professionnel :

- Oser s'exprimer
- Savoir rendre efficace son expression orale
- Savoir se faire comprendre
- Savoir développer la confiance en soi

### METHODE ET OUTILS PEDAGOGIQUES

Pendant deux jours, vous allez vous mettre en scène face au groupe dans de nombreux exercices qui apporteront chacun de nouveaux outils au service de votre impact et de votre aisance. Quelques apports théoriques ancreront dans votre mémoire les bonnes pratiques. Tous les exercices sont filmés et certains sont utilisés pour faire le diagnostic (objectif et factuel) des points forts et des axes d'amélioration. Cet outil pédagogique est d'une grande efficacité dans la prise de conscience pour les participants.

**PUBLIC :** Toute personne ayant des contacts dans son travail



**PREREQUIS** : Pas de prérequis spécifiques pour cette formation, si ce n'est d'être volontaire et d'être persuadé que ces compétences peuvent se développer.

**DUREE** : 2 jours – 14 heures

#### **SUIVI ET EVALUATION**

Feuille de présences émargées sur place.  
Certificat de réalisation envoyé à l'issue du stage  
Auto-évaluation des acquis à la fin du stage.  
Evaluation à chaud de la satisfaction fait en ligne.

**ACCESSIBILITE AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP** : Nous contacter à [formation@cjed.net](mailto:formation@cjed.net)

MAJ le 19/04/2023 par la responsable pédagogique