



Communication et développement professionnel

2025

RENFORCEZ VOTRE IMPACT

S'exprimer avec aisance et conviction en public

PRÉSENTIEL



1 jour (7h)
Présentiel



Formation animée par **Loïc LE FEUNTEUN**, coach et formateur en management, communication
Accompagnement du changement



OBJECTIFS

- Structurer et préparer ses réunions, ses prises de parole
- Développer sa présence par une bonne maîtrise de la communication verbale et non verbale
- Acquérir quelques clés, astuces et réflexes pour être impactant lors de ses prises de parole



PROGRAMME

PREPARER ET STRUCTURER SON DISCOURS

- > Clarifier son objectif de conviction de prise de parole et les messages clés à transmettre
- > Réfléchir aux attentes de son public
- > Pour capter son auditoire : se centrer sur l'intérêt de l'autre, son type de profil, bien choisir ses mots
- > Structurer sa présentation :
 - Une accroche impactante pour créer l'adhésion dans les 20 1ères secondes
 - Les attaques, les finales, les silences, le rythme

S'EXPRIMER AVEC AISANCE ET CONVICTION

- > La communication non verbale
- > Prendre conscience de son image
- > Développer sa présence, son ancrage
- > Maîtriser sa voix et sa respiration : l'articulation, la projection, le souffle, le volume, le débit, l'intonation
- > Utiliser son point de regard pour impliquer son public : regarder et balayer son auditoire, distribuer son regard
- > Identifier le rôle clé de la gestuelle

APPRIVOISER SON TRAC ET RENFORCER SON IMPACT

- > Comprendre le mécanisme des émotions, mieux les réguler et les utiliser
- > Adopter des techniques simples et efficaces d'auto-régulation du stress



Pour qui ? Toute personne souhaitant développer ses aptitudes à la prise de parole en public

Prérequis : Aucun

Méthodes mobilisées :

- + Une pédagogie active, ludique et participative
- + Des séquences variées et rythmées : Apports sur les concepts clés, exercices pratiques, simulations de prises de parole en public, débriefing collectif, ...

Modalités d'évaluation : Évaluation en début et fin de session via un quiz en ligne

Modalités d'accès :

Présentiel : Formation à LYON

Accessibilité : Nous contacter pour toute demande d'adaptation spécifique aux personnes en situations de handicap.

Exercices : posture, ancrage, regard, respiration, voix, gestuelle, expression du visage, sourire