

# Communication et prise de parole en public

**Référence :** C-PAR-123-01 | **Zone géographique :** Gironde, Charente, Charente-Maritime, Autres

## Présentation de la formation

---

### LE CONTEXTE

Jacques Lacan a dit : « Je parle avec mon corps, et ceci sans le savoir. Je dis donc toujours plus que je n'en sais. »

Effectivement, nous envoyons une multitude d'indications avec notre corps.

Néanmoins, pour qu'il y ait communication, il est nécessaire que ces indications soient observées par une autre personne.

De la naissance jusqu'à la mort, l'être humain a besoin des autres pour vivre, pour se développer : il est fondamentalement social.

De ce fait, la communication fait partie intégrante de la vie des êtres humains.

Nous communiquons en permanence, sans avoir conscience des messages envoyés, sans avoir conscience des liens entre notre communication et tout ce qui se passe en nous.

Lors de cette formation, nous mettons de la lumière et de la conscience sur les différentes formes de communication, sur leur importance, l'importance de la posture, du message...dans le but de fluidifier la communication.

Les apprenants.es sont au cœur de l'action et construisent leurs apprentissages à travers des travaux de groupe, des jeux de rôle, des mises en situation...

Un cadre bienveillant et respectueux, pour une formation rythmée et participative au service de la montée en compétences des participants.es !

### A QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

#### **Public cible :**

Cette formation s'adresse à toute personne qui :

- souhaite communiquer de façon plus fluide
- désire trouver des solutions pour faciliter la communication
- a envie d'apprendre à préparer ses prises de parole
- veut s'exercer à la prise de parole

- est amenée à prendre la parole en public
- souhaite développer son aisance en communication
- est curieuse de découvrir le lien entre la communication et les émotions

## Prérequis :

Parler français

## OBJECTIFS DE LA FORMATION

Adapter sa communication et sa posture lors de prises de parole en public, afin de réaliser différents types d'interventions, auprès de différents publics, notamment en préparant ses prises de parole.

## Programme complet

---

Programme de la formation « Communication et prise de parole en public » :

### Jour 1 - Objectifs pédagogiques :

- Distinguer les différents éléments de la communication
- Différencier les formes de communication
- Déterminer les freins généraux à la communication
- Trouver des solutions pour faciliter la communication

Jour 1 - Contenu :

- La définition de la communication
- Les différents éléments de la communication
- La communication schématisée
- Les 3 formes de communication
- Le poids de chaque forme dans la communication
- Les différents facteurs non verbaux et para-verbaux qui influencent la communication
- Les freins généraux à la communication
- Les difficultés de communication vécues
- L'analyse des freins associés aux difficultés de communication vécues
- Des solutions pour faciliter la communication, en réponse aux freins
- L'expérimentation de solutions pour faciliter la communication

### Jour 2 - Objectifs pédagogiques :

- Découvrir le lien entre nos émotions et notre communication non verbale
- Citer les avantages du stress
- Préparer sa prise de parole en public
- Adapter sa communication et sa posture lors d'une prise de parole en public

Jour 2 - Contenu :

- Les différentes sensations et manifestations dans le corps lors d'une prise de parole en public
- Les sensations et manifestations dans le corps correspondent à différentes émotions
- Le rôle de chaque émotion
- Le lien entre nos émotions et notre communication non verbale
- L'avis des apprenants sur le stress
- Les conclusions d'études scientifiques sur le stress
- La réalisation d'une synthèse des avantages du stress
- La construction du message
- Les critères d'efficacité d'un message verbal et les questions à se poser
- La technique de la communication en 3 X 3 pour les messages clés
- Des techniques de gestions du stress
- La posture favorable à la communication : une posture d'ouverture
- Les facteurs para-verbaux qui influencent la communication
- L'expérimentation d'une mise en situation de communication efficace lors d'une prise de parole en public

### **Jour 3 - Objectifs pédagogiques :**

- Partager ses expériences avec l'ensemble des apprenants pour développer une meilleure communication
- Reformuler l'importance de la communication non verbale dans la communication
- Découvrir des situations particulières pour adapter sa communication
- Pratiquer la méthode du co-développement

### Jour 3 - Contenu :

- Une distinction entre réussite, échec et expérience
- L'analyse collective et la prise de recul sur les actions mises en œuvre pendant l'intersession
- Le rappel des différents facteurs non verbaux et para-verbaux qui influencent la communication.
- L'explication des éléments qui constituent notre communication non verbale
- L'observation de ses valeurs pour une communication plus authentique
- Les situations particulières que l'on peut rencontrer
- L'attitude et le langage à adopter en fonction des situations particulières
- L'expérimentation des stratégies pour gérer ses situations
- L'explication de la méthode du co-développement qui permet de multiplier les solutions possibles face à une difficulté de communication
- La pratique de la méthode du co-développement

## **MODALITÉS ET MÉTHODES PÉDAGOGIQUES**

Modalité de suivi de la formation : en présentiel de préférence !

Néanmoins, la formation peut également être dispensée en distanciel.

Durant la formation, les méthodes pédagogiques sont variées et alternées afin de faciliter les apprentissages :

- Méthode expositive : un peu
- Méthode participative : beaucoup !
- Méthode active : à la folie !!!

Durant la formation les techniques pédagogiques sont variées et alternées afin de faciliter les apprentissages :

- Apports théoriques
- Brainstorming
- Jeux
- Quiz
- Production d'écrits
- Mises en situation
- Travaux en groupes
- Jeux de rôle...

Durant la formation les supports pédagogiques sont variés et alternés afin de faciliter les apprentissages :

- Vidéo projection
- Power Point
- Paperboard ou tableau blanc
- Supports papier
- Vidéos
- Images

## TECHNIQUES PÉDAGOGIQUES

## SUPPORTS PÉDAGOGIQUES

## MODALITÉ D'ÉVALUATION

Durant la formation les modalités d'évaluation sont variées afin de faciliter les apprentissages :

- Evaluation de la situation de départ grâce à un test de positionnement
- Evaluation des attentes des participants.es
- Evaluation formative des connaissances et des acquis en formation : questionnement, quiz, jeux de rôle...
- Evaluation sommative : mise en situation
- Auto-évaluation : chacun.e s'auto-évalue avant, pendant et après la formation
- Evaluation « à chaud » : un questionnaire de satisfaction sera distribué à la fin de l'action de formation
- Evaluation « à froid » : débrief après quelques mois de mise en pratique

## Conditions d'accueil

---

### FORMATION DANS NOS LOCAUX

- Durée Totale : **3.28 jour(s) / 23 heures**
- Durée présentiel : **3 jour(s) / 21 heure(s)**
- Durée distanciel : **0.28 jour(s) / 2 heure(s)**
- Délai d'accès : **60 jours**
- Prix : **600€** net de taxe  
*Tarif minimum*

## FORMATION MISE EN PLACE POUR UNE ENTREPRISE/ORGANISATION

- Durée Totale : **3.28 jour(s) / 23 heures**
- Durée présentiel : **3 jour(s) / 21 heure(s)**
- Durée distanciel : **0.28 jour(s) / 2 heure(s)**
- Délai d'accès : **15 jours**
- Prix : **2850€** net de taxe  
*Tarif minimum*

## L'équipe pédagogique



PASCALINE ROQUINCOURT

contact.123atoi@gmail.com  
0607415076