

# Parcours 360 training : Formation "Prendre la parole de façon professionnelle" + 3 x 1h30 d'accompagnement individuel

**DURÉE : 2 jours + 3 x 1h30**

16h en présentiel (déjeuners de travail inclus)

18h30 en distanciel

**PRIX : 2160.00 € HT** (2592.00 € TTC)

## PARTICIPANTS

Managers, chefs d'équipe, experts, commerciaux ou collaborateurs amenés à exposer leurs idées en réunion, en entretien ou devant un auditoire.

**PRÉREQUIS** : Cette formation ne nécessite pas de prérequis.

## OBJECTIFS

- ▶ Surmonter son trac et canaliser sa peur.
- ▶ Structurer sa pensée en construisant un discours percutant
- ▶ Maîtriser son impact par la voix, le regard et le silence
- ▶ Gérer les questions difficiles ou les contradictions.

## PROGRAMME

### 1h30 d'accompagnement individuel à distance

#### Préparation personnalisée

- Analyse approfondie de votre contexte professionnel.
- Évaluation "Performances-Talents" : découvrez vos forces cachées grâce à notre questionnaire exclusif, suivi d'un débrief personnalisé.
- Mises en situation conçues pour révéler vos véritables besoins de formation.

### DEUXIEME PARTIE

#### Apprivoiser le trac et la pression du regard

- Diagnostiquer son anxiété : l'identification de son propre juge intérieur et des peurs irrationnelles liées à l'exposition.
- Canaliser l'énergie physique : l'utilisation des techniques d'ancrage au sol et de respiration abdominale.
- Dédramatiser l'enjeu : la prise de recul pour transformer le stress paralysant en bon trac moteur.
- Maîtriser les premières secondes : la création immédiate d'un climat de confiance dès l'entrée en scène.

#### Structurer un discours qui capte l'attention

- Définir son intention : la clarification de l'objectif unique de la prise de parole (informer, convaincre, rassurer).
- Construire son Pitch : la scénarisation de l'information avec une accroche forte et une conclusion mémorable.
- Simplifier le propos : la chasse aux mots parasites, au jargon technique et aux hémorragies verbales.
- Utiliser le storytelling : l'intégration d'anecdotes et d'exemples concrets pour donner de la chair à son sujet.

#### Déployer son charisme non-verbal

- Poser sa voix : le travail sur le volume, le rythme, l'articulation et l'intonation pour éviter la monotonie.
- Habiter l'espace : la maîtrise de la posture corporelle, de la gestuelle des mains et des déplacements pertinents.
- Capter par le regard : la distribution équitable de l'attention visuelle pour impliquer chaque membre de l'auditoire.
- Apprivoiser le vide : l'utilisation du silence stratégique pour marquer les esprits et reprendre son souffle.

#### Maîtriser l'interaction et l'improvisation

- Accueillir la contradiction : la réception sereine des remarques sans se placer sur la défensive.
- Reformuler pour gagner du temps : l'art de traiter les objections inattendues avec pédagogie et calme.
- Garder le fil conducteur : la technique pour ne pas se laisser happer par les digressions de la salle.
- Conclure avec panache : la maîtrise des derniers mots pour laisser une empreinte professionnelle forte.

### 1h30 d'accompagnement individuel à distance



CALENDRIER

En présentiel ou à Distance

Découvrir les dates dans  
**votre ville** (ou à Distance)  
[www.performances.fr](http://www.performances.fr)  
code web : PTNZOE

CLIQUEZ ICI



## Session de consolidation

- Débriefing individuel approfondi et apports complémentaires pour une mise en pratique immédiate.
- Étude de cas personnalisée afin d'identifier les axes de perfectionnement.
- Retour sur les actions menées pour ancrer les pratiques professionnelles.

## 1h30 d'accompagnement individuel à distance

### Session d'ancrage

- Analyse des actions menées depuis la formation.
- Formation exclusive à l'utilisation de Coach-IA.

**Un test de positionnement**  
sera envoyé aux participants  
en amont de la formation.

**Tour de table** pour  
recueillir les attentes  
des participants.

**Moyens pédagogiques :**  
Support de cours - Exercices  
pratiques - Mises en situation

**Évaluation des acquis :**  
Réalisée en fin de formation  
par un questionnaire.

**Sanction de la formation :**  
Attestation de fin de formation