

# Prise de parole en public

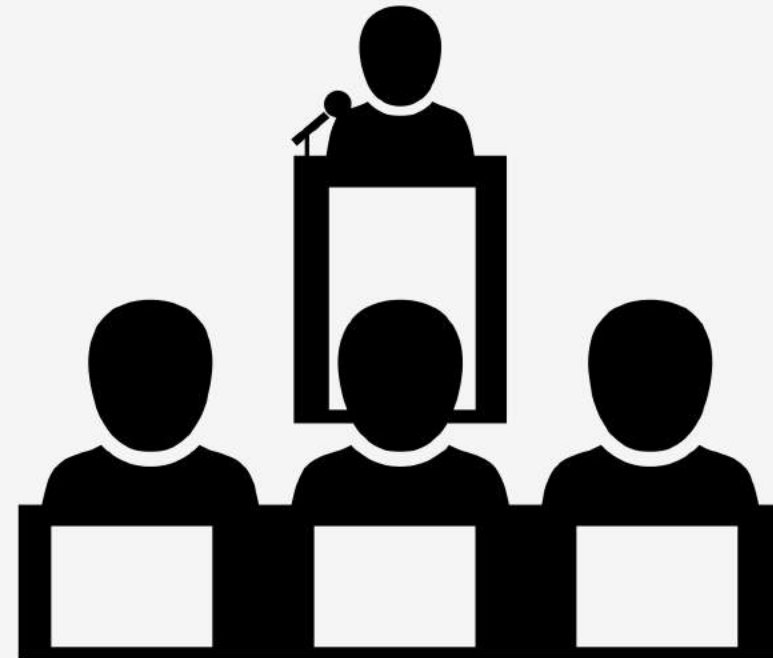
Présentation de la formation

---

Créée et animée par Sandrine RICHARD  
Groupe SWÂME



# PRISE DE PAROLE EN PUBLIC



Copyright © Janvier 2024 Groupe SWÂME  
[www.groupe-swame.fr](http://www.groupe-swame.fr)

Sans limitation des droits d'auteur énoncés ci-dessus, aucune partie de cette publication ne peut être reproduite, stockée ou introduite dans un système de recherche d'information ou transmise, sous quelque forme que ce soit, ou par quelque moyen que ce soit (électronique, mécanique, photocopie, enregistrement ou autre) sans l'autorisation préalable du propriétaire du droit d'auteur de ce manuel.



# Sandrine RICHARD

## Parcours

- Directrice d'un établissement artistique
- Consultante en bilans de compétences
- Formatrice en techniques de communication
- Coaching théâtre en milieu carcéral et hôpital psychiatrique
- Enseignante artistique
- Comédienne dans des pièces à succès
- Prix de la SACEM : meilleur auteur-compositeur-interprète
- Titulaire du D.E. Musiques Actuelles Amplifiées spécialité Chanson

## Préparation mentale

- Coach certifiée RNCP1 (2015)
- Formatrice certifiée en techniques de communication (forme des PDG à la prise de parole en public)
- Certifiée Modèle DISC 4Colors®
- Accompagne les entrepreneurs et salariés dans leurs projets de transition et de croissance
- A accompagné des dizaines de candidats dans leur réussite aux examens
- Formée au Qi Gong et à la PNL

## Présidente de l'organisme de formation Swâme

Sandrine accompagne les individus à performer lors de leurs prestations orales (media-training), les artistes (auditions, concerts) et forme les salariés aux techniques de communication (prise de parole en public, relation client, communication inter et intra entreprise) et aux risques psychosociaux (gestion du stress, prévention du burn-out).





# Prise de parole en public

## Contexte et vision

Dans la vie professionnelle, tout le monde a besoin de prendre la parole en public : que ce soit pour présenter un projet à des collègues, convaincre des investisseurs, inspirer une équipe ou simplement partager une idée, la prise de parole en public est une compétence clé à maîtriser. Cependant, beaucoup de collaborateurs redoutent ces présentations parce qu'ils ne connaissent pas les fondamentaux de la communication orale et ne savent pas comment s'y préparer.

En effet, la prise de parole en public est souvent associée à des sentiments d'anxiété et de nervosité chez de nombreuses personnes. Être capable de présenter ses idées de manière claire et convaincante lors de réunions, de négociations ou de présentations peut faire la différence entre le succès et l'échec dans une carrière. Les collaborateurs qui maîtrisent l'art de la prise de parole en public sont souvent perçus comme plus crédibles, influents et dignes de confiance.

Il s'agira dans cette formation d'acquérir les fondamentaux de la prise de parole, de structurer son discours de manière percutante, de maîtriser le langage non verbal et de connaître des techniques pour développer son charisme et captiver l'auditoire. En outre, cette formation active qui vous permettra de développer votre capacité d'expression peut être une expérience enrichissante et transformatrice pour tous.



# La formation



## Durée

1 jour (7 heures)

## Pédagogie

La méthode impliquante active sera privilégiée : points d'échanges, mises en situation, étude de cas, échanges de pratiques entre pairs, QCM, plan d'action personnel, autodiagnostic.

## Public visé

Toute personne confrontée à la prise de parole en public dans le cadre de la vie professionnelle.

# Objectifs

À l'issue de cette formation, vous serez capable :



## Objectif 1

d'identifier les enjeux de la prise de parole en public



## Objectif 2

de maîtriser les techniques de structuration d'un discours



## Objectif 3

de développer une communication non verbale efficace



## Objectif 4

d'appliquer des techniques d'influence pour gagner en charisme



## Objectif 5

de captiver l'attention et susciter l'intérêt de votre auditoire



# Programme

## Préparer sa prise de parole en public

- Connaître les fondamentaux de la communication
- Se poser les bonnes questions
- Définir un objectif : le coeur du message

## Réussir sa prise de parole en public

- Maîtriser le langage non verbal
- Savoir adapter son discours et son comportement à l'auditoire
- Préparer ses notes

## Structurer son intervention

- Construire une introduction accrocheuse
- Connaître les différents types de développement
- Elaborer une conclusion impactante

## Captiver son auditoire

- Connaître les techniques d'influences
- Savoir entrer en relation avec l'auditoire en restant authentique
- Savoir manier l'humour et le storytelling

# Pré-requis

- ✓ Comprendre et parler le français
  - ✓ Disposer d'un ordinateur connecté et/ou d'un smartphone connecté à internet
  - ✓ Les prérequis sont validés par un entretien téléphonique préalable à la formation entre le stagiaire et le formateur visé par la direction pédagogique.
-





---

Groupe Swâme

Formatrice Sandrine RICHARD

---

# Evaluation et sanction

## QCM

À la fin de chaque module

## Contrôle continu

Une évaluation formative aura lieu tout au long de la formation (travaux pratiques, tests, questionnaire)

## Sanction

Un certificat de réalisation et une attestation de formation reprenant l'ensemble des objectifs pédagogiques, seront délivrés à chaque participant à l'issue de la formation

# Les modalités



## Horaires en présentiel

1 jour (7 heures)  
Matin : 9h00 – 12h30  
Après-midi : 14h00 – 18h00

## Modalités d'inscription

de 3 à 8 personnes maximum par session



# Tarifs



INTER	INTRA
899€ TTC par personne	2499€ TTC par groupe de 8 personnes maximum
En présentiel	Mise à disposition d'une salle au sein de vos locaux, avec table et chaises Un paperboard et un vidéoprojecteur
Frais de déplacements, repas et hébergement en supplément	

---

Groupe Swâme

Formatrice Sandrine RICHARD

---

# Contactez-nous

## Numéros de téléphone

06 63 76 92 39  
06 72 88 01 53

## Adresse e-mail

[contact@groupe-swame.fr](mailto:contact@groupe-swame.fr)

## Site internet

[www.groupe-swame.fr](http://www.groupe-swame.fr)

