

Formation - Prendre la parole avec efficacité et plaisir

Dans une ambiance ludique et conviviale, entraînez-vous à communiquer efficacement, gérer votre stress et susciter l'intérêt de votre public

Prise de parole

Communication et compétences relationnelles

CODE : 2648 | Mise à jour : 18/09/2025

Objectifs

- Identifier les enjeux d'une prise de parole
- Savoir préparer, construire et mener sa prise de parole
- Gérer le stress et maîtriser sa communication non verbale
- Maîtriser les techniques qui favorisent l'écoute et la compréhension chez l'auditeur
- Dédramatiser l'oral

Contenu de la formation

Préparer sa prise de parole

- Analyser les différentes situations de prise de parole, les différents publics
- Explorer les contraintes d'une prise de parole (temps, contexte, objectifs)

Construire et mener sa prise de parole

- Gérer le rythme d'une prise de parole : silences, expression, organisation des informations
- Dynamiser son discours, dédramatiser l'oral

Mettre son corps au service de sa parole

- Analyser ses reflexes parasitaires
- Travailler sa posture, son regard, son placement sur scène et sa décontraction

Interagir avec son public pour susciter l'intérêt

- Gérer les objections
- Savoir reformuler pour mieux répondre

FORMATION PRÉSENTIELLE

PUBLIC CIBLE

Tous publics

PRÉ-REQUIS

Pas de pré-requis

DURÉE

2 jours (14 heures)

SESSION INTRA

Nous consulter

GROUPE

Minimum 4 personnes
Maximum 8 personnes

Modalités pédagogiques

- Documents supports de formation projetés
- Exposés théoriques
- Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation
- Jeux d'improvisation théâtrale
- Mises en situation

Suivi, évaluation et sanction

Suivi et évaluation des résultats

- Feuille d'émargement
- Formulaires d'évaluation de la formation
- Mises en situations

Sanction de formation

- Remise d'une attestation de formation

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Veillez faire connaître vos besoins au plus tôt lors de nos échanges. La prise en compte d'un besoin spécifique peut nécessiter un délai pour étudier les modalités d'adaptation ou d'orientation.

Taux de satisfaction des stagiaires

Issus des évaluations de satisfaction à chaud des stagiaires.

★★★★☆ 94% (73 avis)

Taux de validation de la formation

Issus des résultats de l'atteinte des objectifs par les stagiaires (Acquis et En cours d'acquisition).

★★★★★ 100%



Carole BIGOT

Formatrice Professionnelle Prise de Parole, Pitch, Communication interpersonnelle

Et si on apprenait à se parler ? Mieux communiquer pour mieux collaborer en équipe !



☎ 06 11 74 64 79
✉ carolebigot@yahoo.fr

Site web : <http://formation.carolebigot.fr>
Facebook : <https://www.facebook.com/carolebigotformation>
LinkedIn : <https://www.linkedin.com/in/carolebigotformatrice/>

Biographie

J'ai travaillé pendant 20 ans à la production d'importantes émissions de télévision pour Canal+ et France Télévision.

Depuis 2017, je suis formatrice indépendante, titulaire du Titre Professionnel de Formateur professionnel d'adultes (RNCP).

Par des **exercices d'expression ludiques et progressifs**, de lâcher-prise et d'improvisation théâtrale, je vous accompagne, vous et vos équipes, dans toutes les **situations où la parole est un enjeu fort** : cohésion d'équipes, prise de parole en public, relations clientèle, efficacité commerciale, gestion de conflits, entretien professionnel...

J'utilise les outils et techniques de l'improvisation théâtrale, pour favoriser le lâcher-prise, l'écoute et l'expression. Je travaille aussi beaucoup sur le **collectif et la collaboration** au sein des groupes de travail.

Je propose des **formations collectives sur-mesure** aux entreprises et aux collectivités, ainsi que des **accompagnements individuels**.

Diplômes et formations

Certification DISC – Assessment – 2020

Concevoir et animer des Formation à distance – CAFOC Nantes – 2020

Facilitation en Intelligence Collective – Mindful Intelligence Nantes – 2019

Titre professionnel de Formateur Professionnel d'Adultes (RNCP) – Nantes – 2017

3ème cycle "Management des Médias & de la Communication" – Sciences Com' Nantes – 1995

Maîtrise Droit Public & Sciences Politiques – Sorbonne Paris I – 1994



L'OUVRE-BOITES

Coopérative d'Activité et d'Emploi - Pôle formation
20, allée de la Maison Rouge 44000 Nantes



www.corymbe.coop

Téléphone : 02 28 21 65 10
Courriel : contact@corymbe.coop

Nos CGV : www.corymbe.coop/cgv/

Enregistré auprès du préfet de la Région Pays-de-la-Loire
N° de déclaration d'activité : 52 44 04429 44
Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État