

# CONSEIL MEDIATION FORMATION

1 RUE DE STOCKHOLM  
75008 PARIS  
E-mail : comefo@orange.fr  
Tel : 06.08.66.11.06



Version 3 du 19/04/2025

## Prise de parole en public

**Durée : 21heures (3 jours)**

### Profils des apprenants

- Tout public

### Prérequis

- Aucun

### Accessibilité et délais d'accès

Modalités d'inscription : Par mail ou via le site internet

Délai d'accès : 1 mois maximum à compter de la signature de la convention de formation

Accessibilités aux PSH et PMR : Les salles de formation n'appartiennent pas à CMF qui loue une salle conforme aux normes ERP ou qui intervient en intra chez le client.

### Qualité et indicateurs de résultats

Taux de présentéisme

Taux de satisfaction stagiaire

Taux d'accomplissement

## Objectifs pédagogiques

- Acquérir une posture d'orateur
- Argumenter pour convaincre un auditoire
- Improviser une prise de parole en maîtrisant son intervention et les messages associés
- Gérer les imprévus et les interactions difficiles
- Introduire et présenter un invité

## Contenu de la formation

### 1) Rappels des techniques de base

- La maîtrise de soi. Définition du trac
- L'importance de la respiration
- Savoir moduler sa voix. Le langage du corps.

### 2) Vaincre ses appréhensions et son trac

- Analyse des difficultés d'expression
- Confiance en soi, avoir une image constructive
- Ne pas se laisser envahir par le trac. Les bonnes techniques à utiliser.

CONSEIL MEDIATION FORMATION | 1 RUE DE STOCKHOLM 75008 PARIS | Numéro SIRET : 82173554500013 |

Numéro de déclaration d'activité : 11755501375

*Cet enregistrement ne vaut pas l'agrément de l'Etat.*

# CONSEIL MEDIATION FORMATION

1 RUE DE STOCKHOLM  
75008 PARIS  
E-mail : comefo@orange.fr  
Tel : 06.08.66.11.06



Version 3 du 19/04/2025

## 3) Optimiser sa communication non verbale

- Les gestes trahissent les pensées.
- La gestuelle et son décodage (orateur et participants)
- Les postures à adopter, à éviter. Gérer l'espace, bouger.

## 4) Apprendre à coordonner l'ensemble des techniques

- La préparation mentale
- Appliquer les techniques de manière naturelle
- Harmoniser la communication verbale et les mouvements du corps.

## 5) Préparer son intervention

- Utiliser son stress positivement
- Connaître son auditoire. Prendre ses marques, repérages.
- Se préparer mentalement, les miracles de la projection mentale positive. Préparer ses notes
- S'entraîner à faire des interventions sans notes
- Préparation des supports, utilisation de la technique.

## 6) Improviser une prise de parole

- Que faire en cas d'interventions imprévues ?
- Les bons réflexes à avoir. Garder son calme
- L'importance de la respiration.

## 7) Captiver son auditoire

- Le secret des grands orateurs. Être un bon auditeur pour être un bon orateur
- Bien commencer son intervention. Règles de relations humaines adaptées à la prise de parole
- Écouter, regarder le public, utiliser les réactions.
- Formule pour entraîner, faire adhérer à ses idées.
- Argumenter pour convaincre son auditoire
- Répondre aux questions agressives, manager les perturbateurs.

## 8) Savoir présenter un invité, un intervenant

- Méthode S.I.C (Sujet, Intérêt, Conférencier)
- Imiter les animateurs.

## Organisation de la formation

### Equipe pédagogique

Responsable formation : Pierre GARBES  
Mobile : 06.08.66.11.06  
E-mail : comefo@orange.fr

Intervenant / Formateur : Pierre GARBES formateur consultant certifié (Niveau 6 RNCP). Médiateur professionnel certifié, spécialiste du comportement des personnes. Accompagnement de tous les professionnels dans une nouvelle approche comportementale, relationnelle, managériale.

Référent Handicap : Pierre GARBES

### Moyens pédagogiques et techniques

- Les résultats issus du questionnaire (proposé en amont de la formation pour orientation du process de formation)
- Le recueil correspondant au cours proposé pendant les 2 jours de formation
- Papier et stylo

CONSEIL MEDIATION FORMATION | 1 RUE DE STOCKHOLM 75008 PARIS | Numéro SIRET : 82173554500013 |

Numéro de déclaration d'activité : 11755501375

*Cet enregistrement ne vaut pas l'agrément de l'Etat.*

# CONSEIL MEDIATION FORMATION

1 RUE DE STOCKHOLM  
75008 PARIS  
E-mail : comefo@orange.fr  
Tel : 06.08.66.11.06



Version 3 du 19/04/2025

## Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

L'ensemble du cursus de formation est jalonné de jeux de rôles, de mises en situations et fait appel à l'interactivité permanente avec les apprenants. Cette approche revêt une valeur ajoutée à l'appropriation des supports et concepts pédagogiques proposés.

- Les tests, jeux et quizz permettent une approche expérientielle et unique dans le processus de compréhension et d'appropriation.
- La projection d'un support visuel est un complément pédagogique qui, diffusé ponctuellement, délivre toute sa valeur auprès des apprenants.

## Prix :

- 2200€ TTC
- Sur Devis en INTRA (modalités à définir avec le client)