



## Prise de parole pour l'assertivité en public ou à distance

Prérequis :

Aucun

Formateur :

Spécialiste de la prise de parole en public

Tarif :

1 440 €

Durée :

16h

Lieu de la formation :

Présentiel mixte

Certification délivrée :

Oui par « La voix et le souffle »

Accès PSH :

Contacter Axelle Goncalves:  
+33 6 95 73 9600

Contact :

06 44 60 41 13  
[contact@yapuka.org](mailto:contact@yapuka.org)

Dates :

5/11 et 19/11  
3/12 et 10/12

## Les points forts de la formation :

Pour oser s'exprimer devant un public ou lors de réunions à distance surtout dans le contexte actuel, l'affirmation de soi repose sur des techniques délivrées pendant cette formation ainsi que des mises en situation.

- Une approche efficace et dynamique
- Des formateurs spécialisés
- L'apprentissage se fait en temps réel et non en décalé.
- Éclairage sur la pédagogie La Voix Le Souffle en lien avec la gestion du stress.
- Prendre confiance en soi pour les plus timides

## Objectifs de la formation :

Cette formation a pour but de vous **aider à réussir une prise de parole** devant un auditoire. Elle permettra **d'apprendre à se mettre en scène** en utilisant les **techniques d'expression orales** pour être écouté.e.s et compris, comme le rythme, la respiration ou la communication non-verbale. La **certification** de formation permet de **garantir sa capacité à prendre la parole** et ainsi **valoriser les messages transmis**.

## Compétences visées :

### CCP1 : Placement et construction de la voix

- Savoir identifier le lien entre l'expression vocale et la respiration. Poser la voix sur le souffle pour installer un climat propice à l'écoute.
- Renforcer l'expression orale en musclant les cordes vocales et en utilisant les résonateurs de la voix pour permettre un message compréhensible.
- Développer l'articulation pour avoir une voix impactante. Faire des pauses en variant le rythme de son phrasé pour rendre son discours plus vivant.

### CCP 2 : Présentation du discours :

- L'éloquence - Savoir préparer son intervention pour avoir un discours clair.
- Se présenter de manière synthétique pour ne pas perdre l'attention de son auditoire.
- Utiliser les techniques oratoires et l'éloquence (maîtrise pertinente des mots, des tons et des rythmes dans l'action) pour capter l'intérêt du public.
- Présenter son projet avec aisance pour faciliter la réception du message.

### CCP3: Communication par la prise de parole en public

- Savoir mobiliser le corps, la gestuelle, les expressions du visage, le regard, la respiration abdominale pour appuyer son discours.
- Dépasser les difficultés personnelles (trac, rougissement, voix inappropriée, blocage...) éprouvées dans la communication pour être plus performant et rester positif dans sa prise de parole en public.
- S'adapter à diverses situations de communication et d'interaction en dégageant l'intellect des émotions afin de communiquer de manière optimale en mobilisant toutes ses compétences pour interagir efficacement avec les autres



## **Programme :**

### Partie n°1 : l'art oratoire

#### A. La performance

Reconnaître un bon orateur : structure du discours et storytelling

Les langages à utiliser : communication verbale et non-verbale

#### B. La compréhension du trac

Reconnaître les symptômes du stress à travers ses 5 sens

Outils pour gérer son stress : exercices et méthodes

Poser la voix sur le souffle pour se faire entendre

### Partie n°2 : bien se préparer pour son intervention

#### A. La préparation

Apprendre à se connaître : forces et faiblesses

Apprendre à capter et s'adapter au public

#### B. La structure

Savoir créer son storytelling

Structurer son discours pour le rendre plus impactant

### Partie n°3 : les différentes communications

#### A. La communication verbale

Maîtriser sa voix et savoir la poser

Le choix des mots et de l'intonation

#### B. La communication non-verbale

L'ancrage

Gérer les signes externes du stress

### Partie n°4 : la certification

2 épreuves orales

## **Méthodes utilisées :**

- Powerpoint
- Exercices pratiques

Pour participer cliquez ici :

[https://www.moncompteformation.gouv.fr/espace-prive/html/#/formation/recherche/83004869000010\\_YapukaLVELS/83004869000010\\_YapukaLVELSaction](https://www.moncompteformation.gouv.fr/espace-prive/html/#/formation/recherche/83004869000010_YapukaLVELS/83004869000010_YapukaLVELSaction)

## CETTE FORMATION EST ELIGIBLE AU CPF !

Cette formation « prise de parole pour l'assertivité en public ou à distance » certifiante est éligible au CPF car elle est adossée à la Certification de **la Voix le Souffle** dont Lujoba est le partenaire

N° de fiche France Compétence : RS2427

LUJOBA (dénomination sociale) de YAPUKA est un organisme de formation, en cours d'instruction pour la certification Mon Compte Formation, spécialisé dans le coaching oral. YAPUKA prépare, évalue et délivre des formations professionnelles. Plus de 15 000 jeunes et professionnels de l'oral ont été formés par Yapuka. Enfin, Yapuka intervient également auprès des écoles (Skema, Dauphine, IFM, Sup de Vente...) et des entreprises.

Délai d'accès à la formation : 1 mois

