

Sessions garanties disponibles

Formation Prise de parole en public

Réf. SF33107

2 jours de formation pour apprendre à gérer ses interventions orales !

2 j Durée	1 500 € HT Inter / participant	3 700 € HT Intra (≤12 pers.)	89 Sessions à venir
--------------	-----------------------------------	---------------------------------	------------------------

Objectifs pédagogiques

- ✓ Comprendre son fonctionnement lors d'une prise de parole en public
- ✓ S'approprier les méthodes, outils et techniques pour gérer ses interventions orales

Public visé & prérequis

Public visé Tous	Prérequis Aucun.
-------------------------	-------------------------

Programme détaillé

Connaître son fonctionnement lors de prise de parole en public

Connaître ses qualités et défauts
Maîtriser son stress : en faire une force
Exercice pratique

Gérer l'image que l'on donne

Analyser l'image que les autres ont de nous et celle que l'on aimerait donner (construire l'image que l'on a envie de donner)
Accroître la confiance en soi pour convaincre son auditoire
Assumer sa personnalité
Connaître les mots/expressions à favoriser et ceux à bannir

Prendre la parole en public

Maîtriser son corps et son esprit
Choisir la gestuelle, la voix adaptée à la situation
Maîtriser sa diction, son débit de parole
Travailler son charisme
Savoir anticiper et maîtriser son stress

Hierarchiser son intervention

Connaître les attentes de ses collaborateurs pour adapter son discours
Capter son auditoire pour faire passer ses idées
Structurer sa présentation, ses idées

Connaître les bons outils de présentation

Savoir gérer son temps de parole
Choisir un support adapté à son public et à sa présentation
Avoir préparé des notes synthétiques et claires
Favoriser l'improvisation pour capter l'attention de l'auditoire

Capter l'attention de l'auditoire

Reformuler pour favoriser la compréhension
Provoquer les échanges, les questionnements

Découvrir les pièges de la communication pour les éviter

Savoir identifier les questions pièges
Adapter ses réponses en fonction des questions posées
Maîtriser son stress

S'affirmer face à son auditoire

Rester maître des discussions
Maintenir une posture de meneur durant la présentation

Prochaines sessions

DATE	LIEU	STATUT
03/11/2026	à distance	Sur confirmation
03/11/2026	Lyon	Sur confirmation
03/11/2026	Aix-en-Provence	Sur confirmation
03/11/2026	Grenoble	Sur confirmation
03/11/2026	Toulouse	Sur confirmation
01/12/2026	Paris	Sur confirmation

Pourquoi choisir Sparks Formation ?

20 ans d'expertise IT, des formateurs experts et des sessions garanties contre l'annulation.

20 ans
d'expertise

1 068+
formations

11 178
apprenants formés/an

+67
Net Promoter Score

Avis des participants

4,9/5 — 22 avis

Julie G. — Morgane est une super formatrice, pédagogue et très impliquée. J'ai beaucoup appris. Le nom de la formation ne rend pas justice à son niveau d'expertise. Merci

Livia C. — J'ai participé à deux journées de formation sur la prise de parole en public. Je suis arrivée sans attentes particulièrement définies, mais avec beaucoup de curiosité : l'envie...

Votre formateur

Jean-François C. — Formateur

Jean-François intervient notamment sur la création graphique et le multimédia, ainsi que sur le développement web et fullstack. Son activité de formation remonte à 1999, soit plus de 25 ans...

Ils nous font confiance

Cette année notre filière Communication & Influence a accompagné plus de 11 entreprises dont :

CEGEDIM SOPRA STERIA I2S APX INTEGRATION - AXIANS CEGEDIM MEDIA CLINITYX ERCOM GERS SA MAGNA ELECTRONICS FRANCE SAS
SCALEWAY SOPRA STERIA +1 autre

Financement & certifications

Cette formation est éligible aux financements OPCO et FNE-Formation. Nos équipes vous accompagnent dans le montage de votre dossier.



Réservez votre place dès maintenant

20 ans d'expertise · 1 000+ formations · NPS +67 · réponse sous 24h ouvrées

0 805 950 800

demande@sparks-formation.com