

# Réussir ses prises de parole en public avec assurance et efficacité

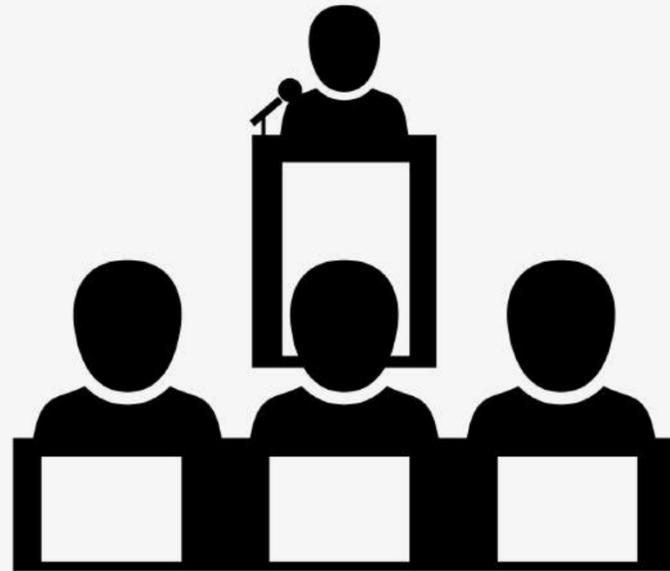
Présentation de la formation

---

Créée et animée par Sandrine RICHARD  
Groupe SWÂME



# RÉUSSIR SES PRISES DE PAROLE EN PUBLIC AVEC ASSURANCE ET EFFICACITÉ



Copyright © Octobre 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 (management d'une équipe de 20 personnes)
- 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 RNCPI (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
- 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).



# Réussir ses prises de parole en public avec assurance et efficacité

## Contexte et vision

Dans le monde professionnel, la prise de parole en public est une compétence clé qui peut transformer la perception que les autres ont de vous et de vos idées. Cependant, la maîtrise de cette compétence nécessite une préparation méthodique et une gestion efficace des émotions telles que le trac.

Cette formation offre une approche progressive et pratique pour développer des interventions captivantes, adaptées à l'auditoire, tout en apprenant à contrôler le trac pour maximiser son impact.

# La formation



## Durée

2 jours (14 heures)

## Pédagogie

La méthode impliquante active sera privilégiée : points d'échanges, mises en situation, étude de cas, échanges de pratiques entre pairs et débriefings personnalisés.

## Public visé

Tous professionnels amenés à prendre la parole en public, quel que soit leur secteur d'activité, et souhaitant améliorer leur impact oratoire et leur gestion du trac.

# Objectifs

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



## Objectif 1

Apprendre à structurer efficacement une intervention orale.



## Objectif 2

Savoir captiver l'auditoire tout en maîtrisant son langage verbal et non verbal.



## Objectif 3

Comprendre les mécanismes du trac et apprendre à les gérer efficacement.



## Objectif 4

Utiliser des techniques mentales et corporelles pour renforcer sa confiance en soi avant et pendant la prise de parole.

# 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.
-

# Objectifs jour 1

## *Structurer et préparer une prise de parole efficace*

- Maîtriser les bases de la communication pour mieux préparer une intervention publique.
- Apprendre à structurer un discours avec une introduction, un développement et une conclusion percutants.
- Adapter son langage corporel et son discours à l'audience pour une intervention plus impactante.

# Programme Jour 1

## Préparer sa prise de parole en public

- Identifier les fondamentaux de la communication
- Formuler les bonnes questions pour clarifier son message
- Déterminer l'objectif de la présentation en définissant le cœur du message

## Réussir sa prise de parole en public

- Utiliser le langage non verbal pour renforcer son message
- Adapter son discours et son comportement à l'auditoire
- Préparer des notes concises pour une intervention structurée

## Structurer son intervention

- Élaborer une introduction accrocheuse
- Analyser les différents types de développements possibles
- Concevoir une conclusion impactante

# Objectifs jour 2

## *Captiver l'auditoire et gérer le trac*

- Utiliser des techniques d'influence et de storytelling pour capter l'attention de l'auditoire.
- Comprendre et gérer les mécanismes du trac avec des outils pratiques.
- Mettre en œuvre des techniques de préparation mentale et physique pour améliorer ses performances oratoires.

# Programme Jour 2

## Captiver son auditoire

- Développer des techniques d'influence pour capturer l'attention
- Établir un lien authentique avec l'auditoire
- Intégrer l'humour et le storytelling dans sa présentation

## Techniques corporelles et mentales pour se préparer avant une prise de parole

- Mettre en œuvre une exposition graduée pour apprivoiser le trac
- Visualiser ses scénarios de réussite et s'ancrer dans un état de performance
- Utiliser l'ancrage et la posture pour renforcer la confiance avant la prise de parole

## Analyse et gestion du trac en milieu professionnel

- Comprendre les mécanismes du trac et ses déclencheurs
- Identifier les pensées automatiques négatives et les déconstruire
- Gérer les drivers et utiliser des techniques pour contrer le trac



---

Groupe Swâme

Formatrice Sandrine RICHARD

---

# Evaluation et sanction

## **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

2 jours (14 heures)  
Matin : 9h00 – 12h30  
Après-midi : 13h30 – 17h30

## Modalités d'inscription

de 4 à 10 personnes maximum  
par session

# Tarifs



INTER	INTRA
<p><b>800 € TTC</b> par personne</p>	<p><b>3000 TTC</b> par groupe de 4 à 10 personnes maximum</p>
<p>En présentiel</p>	<p>Mise à disposition d'une salle au sein de vos locaux, avec table et chaises Un paperboard et un vidéoprojecteur</p>
<p>Frais de déplacements, repas et hébergement en supplément</p>	

---

Groupe Swâme

Formatrice Sandrine RICHARD

---

# Contactez-nous

## Numéros de téléphone

06 72 88 01 53  
06 63 76 92 39

## Adresse e-mail

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

## Site internet

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

