INSTITUT RÉGIONAL DE MANAGEMENT EN SANTÉ DE L'OCÉAN INDIEN

Prise de parole en public

2 jours

L'appréhension lorsque l'on doit prendre la parole est très courante. Cependant, savoir s'exprimer en public est une compétence indispensable aujourd'hui pour les collaborateurs, managers, chefs de projet, ...
Comment améliorer votre aisance orale et apprendre à parler en public sans trac ? Comment convaincre facilement vos interlocuteurs ? Comment dynamiser votre discours et ne jamais subir les objections ?
Cette formation vous aidera à construire des messages courts, clairs et simples, **gage d'efficacité dans la communication**. Elle fera de vous un **interlocuteur pertinent, confiant et donc crédible**, ce qui permettra de faciliter et de réussir l'ensemble de vos interventions et relations.

PUBLIC CONCERNÉ :
Tout collaborateur devant prendre la parole face à une personne, un groupe

PRE REQUIS
Aucun

DURÉE :
2 jours soit 14 heures

TARIF :
En inter, 580 €
En intra, nous contacter

DATE / LIEU :
2026 / Saint Paul

VALIDATION:
Attestation de formation

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES :
- Pédagogie active et participative
- Apports théoriques interactifs
- Exercices et mises en situation : jeux de rôles, improvisation

SUPPORTS PÉDAGOGIQUES :
Supports de présentation remis au participant en fin de formation
Questionnaires d'autodiagnostic

EVALUATION ET SUIVI :
Evaluation à chaud en fin de journée
Feedback personnalisé
Evaluation de la satisfaction des participants

MODALITÉS D'ACCÈS :
Contactez le référent handicap pour toute question relative à l'accessibilité de nos formation secretariat@irmsoi.fr

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

A l'issue de la formation, le participant sera capable de :

- ✓ Maitriser les principales techniques de la communication orale
- ✓ Mieux transmettre ses messages
- ✓ Adapter son discours et son comportement à un groupe
- ✓ S'exprimer avec confiance pour convaincre son auditoire
- ✓ Gérer son trac, son stress

PROGRAMME

✓ Exploiter pleinement les 3 types de communication

Construire efficacement un message ; Travailler son intonation, son rythme de voix et ses silences ; Maitriser sa posture, sa gestuelle, son message visuel pour mieux captiver

✓ Préparer ses interventions

S'assurer de maitriser son sujet à 100% ; Identifier l'objectif principal de son message ; Structurer et gérer son temps d'intervention ; Ecrire pour mieux dire

✓ S'adapter à son public pour mieux convaincre

Cibler son public pour mieux adapter son discours et favoriser un climat de confiance ; Susciter l'interaction avec son auditoire ; Développer son observation et son sens de l'improvisation ; S'affirmer avec assertivité en cas d'objections

✓ Être à l'aise à l'oral en gérant son stress

Accepter cet état naturel ; Travailler sa respiration, sa posture ; Visualiser son intervention ; Se familiariser avec son discours par la répétition

CONTACT ET INSCRIPTION : info@irmsoi.fr / 0262 74 01 57 / www.irmsoi.fr

Mise à jour juin 2025