

# aisance orale réussir sa prise de parole en public

Durée  
2 jours / 14 heures

Dates  
08 & 09/06/2026

Coût  
850 €

Intervenir en CSE, convaincre un comité de direction, animer des temps collectifs de sensibilisation voire des conférences... La prise de parole en public apparaît comme une compétence centrale dans des métiers où il faut sensibiliser, convaincre et accompagner. Cette formation se destine aux professionnel·le·s souhaitant se familiariser avec des outils et des méthodes pour gagner en aisance orale.

Intervenante  
**Jenny VACAS**  
Formatrice consultante  
en relations humaines

## objectifs

- ◀ Apprendre à parler en public en tenant compte du fond et de la forme
- ◀ Développer sa confiance en soi face à une personne ou un groupe en situation d'entretien, réunion ou prise de parole en public
- ◀ Capter l'attention des auditeurs

## public

Tout·e professionnel·le de santé au travail : médecin du travail, collaborateur·rice médecin, interne en médecine du travail, IPRP, infirmier·ère de santé au travail, technicien·ne, conseiller·ère de prévention/assistant·e santé-travail...

## prérequis

Exercer en santé au travail

## méthode pédagogique

- ◀ Formation présentielle
- ◀ Pédagogie active et participative s'appuyant sur l'expérience et les besoins des stagiaires
- ◀ Apports théoriques

## évaluation

- ◀ Vérification des acquis par des exercices
- ◀ Appréciation du stage par auto-questionnaire

## programme

- ◀ **Savoir préparer l'intervention**
  - Préparation de la prise de parole
  - Plan d'un discours et contenu : comment intéresser et convaincre
  - Avoir un objectif clair et précis
  - Soigner l'introduction et la conclusion de chaque prise de parole
  - Comment induire le positif en parlant et en souriant
  - Il n'y a plus de prise de parole improvisée !  
Savoir anticiper une intervention imprévue
- ◀ **Comment bien démarrer sa prise de parole**
  - Les 5 plus pour bien commencer
  - Savoir se présenter et se mettre en valeur
- ◀ **Mises en situation**
  - Observation et feed back d'une prise de parole
  - Conseils personnalisés
  - Grille d'observation
- ◀ **Le langage non verbal**
  - Les apports du langage non verbal dans la relation avec le public
  - Savoir utiliser le regard
  - La respiration
  - La forme et le fond de l'intervention
  - Les attitudes physiques
  - La voix : rythme, débit, intonation
  - Le sourire
- ◀ **Le trac et le stress**
  - « Utilité » du trac
  - Savoir gérer le stress et ses conséquences
- ◀ **Entraînement à la repartie**
  - Exercice de créativité
- ◀ **Le public**
  - Savoir capter l'attention
  - Être à l'écoute des attentes du public
  - Savoir s'adapter à lui et rester en lien
- ◀ **La conclusion**
  - Savoir finir à temps
  - Soigner la conclusion