

# PRISE DE PAROLE EN PUBLIC

## S'EXPRIMER AVEC AISANCE À L'ORAL ET GÉRER SON STRESS

### OBJECTIFS

Construire son discours  
Valoriser et vendre ses idées  
Canaliser son stress et gérer les objections

### PROGRAMME

#### Analyse des enjeux de la situation de prise de parole

Identification des cibles de la communication et de leurs attentes  
Prise en compte des risques liés à la situation  
Définition de ses propres enjeux

#### Objectifs de la prise de parole

Définitions des résultats à atteindre à l'issue de la prise de parole  
Choix des arguments et éléments de langage pour répondre aux attentes de l'auditoire

#### Préparation et réalisation de l'intervention

Elaboration d'un support structuré, percutant et pédagogique  
Construction d'un argumentaire s'appuyant

sur des faits qui renforcent le discours  
Rythme et story telling les leviers pour maintenir l'attention de l'auditoire  
Authenticité et spontanéité comme base de l'aisance dans la prise de parole en public

#### Relation avec l'auditoire

Implication et participation de l'auditoire  
Réponse aux questions  
Traitement des objections et des réactions

#### Gestion des émotions

Outils de gestion du stress adaptés à la maîtrise de la voix, du débit  
Centrage sur l'objectif  
Techniques de respiration

### OUVERTURES DANS NOS CAMPUS

Contactez nos campus pour en savoir plus.

Dijon, Nancy, Reims

### MODULE

Durée : 2 jours  
sur 2 mois  
Code WEB : MGT6

#### Public

Managers ou futurs managers d'équipe ou de projets

#### Prérequis

- Aucun prérequis exigé

#### Modalités d'admission

- Admission sur dossier d'inscription. Un échange sur les objectifs individuels est prévu.  
- La décision d'admission est communiquée au candidat sous un mois par CESI.

#### Rythme de formation

La formation alterne des séquences en présentiel d'une journée et des séquences en classe virtuelle à distance d'une ou plusieurs heures.

#### Frais de scolarité

1 000 euros  
1 200 euros TTC  
Tarif applicable pour toute inscription réalisée en 2025.

#### Certification

OPEN BADGE CESI : validation numérique de compétences et de connaissances

