

# Savoir s'exprimer en public

Prise de parole en public - expression orale

PRÉSENTIEL

SUR-MESURE

INTER ENTREPRISE

## Objectif de formation

À l'issue de la formation, vous serez capable de vous exprimer en public avec aisance et efficacité.

## Programme

### Construire un discours clair et percutant

Les étapes clés de la préparation : objectif, message, plan

Techniques de structuration : la règle des 3 points, storytelling, messages clés

Utiliser des supports visuels au service du message (PowerPoint, Canva, visuels simples et mémorables)

### Mobiliser ses ressources corporelles pour gagner en aisance

Adopter une posture et une respiration assurées

La respiration diaphragmatique pour gérer le stress et soutenir la voix

Gestuelle, regard, posture : les clés du langage corporel positif

Exercices de détente et d'ancrage avant de parler

### Adapter sa communication à plusieurs publics et contextes

Identifier les profils d'auditoires (convaincus, réticents, experts, novices...)

Adapter le ton, le vocabulaire et le rythme à la situation

Techniques de reformulation et d'écoute active pour maintenir le lien

### Capter l'attention et gérer les échanges

Outils d'ouverture et de conclusion marquantes

Utiliser la voix, les silences et les interactions pour dynamiser

Gérer les questions, objections et imprévus

## Infos pratiques

### Type de formation

Formation continue

### Public cible

Toute personne amenée à s'exprimer en public

### Durée

2 Jours dont 14 Heures en centre

### Tarif(s) net de taxe

800 € par stagiaire

### Adresse

**Site de Rennes/Bruz**  
Campus de Ker Lann,  
6 Rue des frères Montgolfier, BP  
17201

35172 Bruz

<https://www.cci-formation-bretagne.fr/ille-et-vilaine>

## Les points forts de la formation

- Des outils pour structurer un message percutant auprès de son auditoire
- De nombreuses mises en situation dans des espaces différents pour un entraînement « tout terrain »
- Les stagiaires sont invités à venir avec leur(s) présentation(s) pour en renforcer l'impact et s'entraîner dans des contextes réalistes et concrets.
- Un diagnostic et des conseils personnalisés tout au long de la formation

# Les conditions d'admission

## Prérequis

Aucun

# Le parcours de formation

## Objectifs pédagogiques

• Construire un discours clair et percutant, en maîtrisant sa préparation et ses supports visuels • Mobiliser ses ressources corporelles pour gagner en aisance • Adapter sa communication à différentes situations, contextes et publics • Capter l'attention et gérer les échanges

## ► PRÉSENTIEL

## Modalités d'évaluations

Dans le cadre de notre process qualité évaluation systématique des éléments acquis en fin de formation.

## Modalités pédagogiques

Alternance d'apports théoriques de travaux de groupe et de mises en situation pratique sur les problématiques propres aux stagiaires.

Date et mise à jour des informations : 16/06/2026

Extrait de la description de la formation. Consultez l'intégralité des informations relatives à cette formation sur notre site internet [www.cci-formation-bretagne.fr](http://www.cci-formation-bretagne.fr)

## Les sessions



### Bruz

- 12 et 13 octobre 2026

## Contact



### JAMOIS Anne Emmanuelle

Anne-Emmanuelle.JAMOIS@ille-et-vilaine.cci.fr

CCI Formation Ille-et-Vilaine - Site de Ker Lann - N° SIRET 130 022 809 00011 - N° d'activité 53351000435  
Campus de Ker Lann, 6 Rue des frères Montgolfier, BP 17201 - 35172 Bruz  
Tél. : 0299054545 - cci.formationcontinue@fac-metiers.fr - <https://www.cci-formation-bretagne.fr/ille-et-vilaine>

