

# 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

**Antenne Lannion CCI22**  
Maison des Entreprises - Espace Erhel ,  
4 rue Broglie, BP 50756

22300 Lannion

<https://www.cci-formation-bretagne.fr/cotes-armor>

## Les conditions d'admission

### Prérequis

Aucun pré-requis

## 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



#### Lannion

- Session à Lannion nous contacter

## Contacts



### PÔLE FORMATION CONTINUE Saint Briec

[fc@cotesdarmor.cci.fr](mailto:fc@cotesdarmor.cci.fr)

CCI Formation Côtes d'Armor Lannion - N° SIRET 182 200 055 000 16 - N° d'activité 5322P001722

Maison des Entreprises - Espace Erhel, 4 rue Broglie, BP 50756 - 22300 Lannion

Tél. : 02 96 78 70 34 - [formation@cotesdarmor.cci.fr](mailto:formation@cotesdarmor.cci.fr) - <https://www.cci-formation-bretagne.fr/cotes-armor>

