

# 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 Lorient

21 quai des Indes,  
CS 30362,

56323 Lorient

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

## 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 prérequis

## 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

### Les sessions



#### Lorient

- 09 & 10 novembre 2026

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)

## Contacts



### GWENOLA LE SOUDER

[gwenola.lesouder@morbihan.cci.fr](mailto:gwenola.lesouder@morbihan.cci.fr)

CCI Formation Morbihan - Site de Lorient - N° SIRET 13002280900011 - N° d'activité 53351000435  
21 quai des Indes, CS 30362, - 56323 Lorient

Tél. : 02 97 64 04 54 - [formation.continue@morbihan.cci.fr](mailto:formation.continue@morbihan.cci.fr) - <https://www.cci-formation-bretagne.fr/morbihan>

