

# 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

780 € par stagiaire

800 € par stagiaire Tarif 2026

### Adresse

Quimper - CFTMI/CEL  
145 Avenue de Keradenec,  
CS 76029,

29330 Quimper

<https://cci-formation-bretagne.fr/finistere>

## Les points forts de la formation

- La progression douce des mises en situations concrètes.
- Le travail sur l'équilibrage des qualités de chacun.
- La transparence des attitudes et des comportements.
- La richesse sur l'équilibrage des qualités de chacun et d'une saine ambiance de groupe
- Avis d'un participant lors de l'évaluation finale : "Multiplicité des exercices qui nous anènent à prendre conscience des leviers de progression dont nous disposons, mais dont nous n'avions pas forcément conscience jusqu'à présent".

# 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



### Quimper

- 23 - 24 novembre 2026-  
La formation se déroule au Relecq-Kerhuon

## Contact



**NATHALIE LE BRUN / Pierre-Yves LE GALL**

[formation.quimper@finistere.cci.fr](mailto:formation.quimper@finistere.cci.fr)

CFPTMI/CEL Quimper - N° SIRET 130 022 932 00326 - N° d'activité 53290897729

145 Avenue de Keradennec, CS 76029, - 29330 Quimper

Tél. : 02 98 98 29 78 - [formation.quimper@finistere.cci.fr](mailto:formation.quimper@finistere.cci.fr) - <https://cci-formation-bretagne.fr/finistere>



CCI FORMATION  
BRETAGNE