



# 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

### Préparer l'intervention

Définir ses objectifs de communication  
Choisir le plan, organiser ses idées  
Créer un environnement favorable

### La préparation matérielle

Les fiches images et aides visuelles  
Principes d'une présentation orale efficace  
Soigner sa prise de contact  
Apprivoiser ses peurs et lever ses préjugés  
Images projetées et images perçues

### Capitaliser sur ses atouts

Savoir utiliser son trac  
Se dépasser pour performer  
Communication verbale et non verbale  
Porter le message avec son corps  
Savoir bien respirer, occuper l'espace  
Les expressions, le regard, le charisme  
Créer une connivence avec le public

### Prendre la parole

Articuler, poser et travailler sa voix  
Les clés pour convaincre  
Improviser pour pallier l'imprévu  
Susciter et gérer les échanges

### L'écoute

Se préparer aux questions  
Identifier les attentes pour adapter son message  
Inciter à la participation, canaliser et maîtriser les échanges avec assertivité  
Gérer son temps de parole

## 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 Keradennec,  
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

Acquérir et développer une aisance de communication en public. Maîtriser les principes d'une présentation orale efficace. Adapter sa communication à différentes situations, contextes et publics. Susciter 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



### Quimper

- 28 - 29 mai 2026- La formation se déroule au Relecq-Kerhuon
- 23 - 24 novembre 2026- La formation se déroule au Relecq-Kerhuon

Date et mise à jour des informations : 02/02/2026

*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



NATHALIE LE BRUN / Pierre-Yves LE GALL

formation.quimper@finistere.cci.fr

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

 CCI FORMATION  
BRETAGNE