

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 Keradenne,
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'équilibre des qualités de chacun.
- La transparence des attitudes et des comportements.
- La richesse sur l'équilibre 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 anèment 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



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**