



Se Perfectionner à l'Expression Orale et à la Prise de Parole en Public

Lien :

<https://maroc-performance.com/formation/se-perfectionner-a-l'expression-orale-et-a-la-prise-de-parole-en-public>

 DURÉE
4 jours (28h)

 RÉFÉRENCE
CF80

 CATÉGORIE
**Communication Orale
et Prise de Parole en
Public**

OBJECTIFS DE LA FORMATION

À l'issue de cette formation, vous serez capable de :

- ✓ Surmonter son trac
- ✓ Développer sa confiance en soi pour prendre toute sa place
- ✓ Organiser sa réflexion
- ✓ Gagner en clarté dans sa communication orale
- ✓ Se centrer sur son auditoire
- ✓ Synchroniser sa communication non verbale avec sa voix
- ✓ Utiliser les techniques efficaces de présentation
- ✓ Adopter un comportement efficace dans les échanges
- ✓ S'affirmer dans ses interventions
- ✓ Parler sans lire ses notes

POUR QUI ?

- ✓ Manager
- ✓ Cadre
- ✓ Ingénieur
- ✓ Chef de projet prenant régulièrement la parole en public

Maroc Performance



Programme détaillé

1 / Mieux se connaître à l'oral : le préalable indispensable

- Apprivoiser son trac : ne plus le subir, savoir l'utiliser
- Mieux cerner ses qualités et ses points de progrès

2 / Développer sa confiance en soi

- L'image de soi : comment êtes-vous perçu ?
- Capitaliser ses atouts personnels pour développer sa confiance et son authenticité
- Mettre en adéquation l'image que l'on souhaite projeter avec l'image perçue par les autres

3 / Se préparer à la prise de parole en public

- Se libérer des inhibitions psychologiques et des tensions physiques pour être présent
- Utiliser le souffle et la voix :
 - La colonne d'air
 - Les 3 composantes de la voix
- Utiliser le corps :
 - Le non verbal
 - Les bons gestes et attitudes
- Utiliser le regard :
 - La puissance du regard
 - La technique du « balayage »
- Utiliser les silences :
 - Importance des silences en prise de parole

- Le discours sans pause

4 / Structurer clairement son intervention

- Identifier les caractéristiques et les attentes de son auditoire pour adapter son message
- Analyser objectivement le contexte dans lequel chacun intervient
- Organiser ses idées

5 / Préparer sa prise de parole

- Préparer son discours
- Les objectifs de la prise de parole
- Les points clés pour bien structurer
- Utiliser le storytelling
- Les 4 incontournables pour capter l'attention
- La méthode du Héros

6 / Renforcer ses qualités d'écoute et d'adaptation

- Décoder le vrai message de son interlocuteur
- L'art du questionnement et de la reformulation

7 / Découvrir les pièges de la communication pour les éviter

- Repérer les pièges des questions
- Identifier ce qu'il y a derrière les mots

8 / S'affirmer dans ses interventions

- Asseoir sa présence
- Développer son sens de la répartie

Approche pédagogique

- ✓ Support Ecrit et Projection
- ✓ Exposés Interactifs, Podcasts et Vidéos
- ✓ Brainstorming et Jeux de Rôle
- ✓ Mises en Situation pour faciliter l'assimilation
- ✓ Cas Pratiques et Labs inclus pour leur impact opérationnel
- ✓ Test de Validation des Acquis des Connaissances

Prochaines dates programmées

 27 au 30 Oct. 2026

 Distanciel

 Autres dates possibles sur demande. Contactez-nous pour organiser une session intra-entreprise.

Réservation & Renseignements

 **Téléphone** : +212 522 247 210

 **Email** : contact@maroc-performance.com

 **Web** : <https://www.maroc-performance.com>

Document généré le 13/10/2026 — Réf : CF80
Maroc Performance — Tous droits réservés