

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

Lien : https://maroc-performance.com/formation/se-perfectionner-a-lexpression-orale-et-a-la-prise-de-parole-en-public

DURÉE
4 jours (28h)

RÉFÉRENCE
CF80

CATÉGORIE
Communication Orale et Prise de Parole en Public

Maroc Performance

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

Maroc Performance

- 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 strucutrer
- 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

Maroc Performance

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

19 au 22 Jan. 2027	Présentiel - Casablanca
16 au 19 Mars 2027	Présentiel - Casablanca
11 au 14 Mai 2027	Présentiel - Casablanca
06 au 09 Juil. 2027	Présentiel - Casablanca
07 au 10 Sep. 2027	Présentiel - Casablanca

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

Maroc Performance — Tous droits réservés

Maroc Performance