



Fondamentaux Prise de Parole en Public

Lien : <https://maroc-performance.com/formation/fondamentaux-prise-de-parole-en-public>

 DURÉE
3 jours (21h)

 RÉFÉRENCE
CF84

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

OBJECTIFS DE LA FORMATION

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

- ✓ Disposer d'une posture d'orateur
- ✓ Savoir argumenter pour convaincre un auditoire
- ✓ Improviser une prise de parole en maîtrisant son intervention et les messages associés
- ✓ Etre en mesure de gérer les imprévus et les interactions difficiles

POUR QUI ?

- ✓ Tout public



Programme détaillé

1 / Mieux se connaître à l'oral

- Utiliser le souffle et la voix
- Utiliser le corps
- Utiliser le regard
- Mieux cerner ses qualités et ses points de progrès
- Transformer le feed-back des autres en pistes de progrès

2 / Faire face à ses appréhensions

- Analyse des difficultés d'expression
- Confiance en soi, avoir une image constructive
- Apprivoiser son trac : ne plus le subir, savoir l'utiliser

3 / Optimiser sa communication non verbale

- Les gestes trahissent les pensées
- La gestuelle et son décodage (orateur et participants)
- Les postures à adopter, à éviter. Gérer l'espace, bouger

4 / Apprendre à coordonner l'ensemble des techniques

- La préparation mentale
- Appliquer les techniques de manière naturelle
- Harmoniser la communication verbale et les mouvements du corps

5 / Préparer son intervention

- Utiliser son stress positivement
- Connaître son auditoire
- Prendre ses marques, repérages
- Se préparer mentalement, les miracles de la projection mentale positive
- Préparer ses notes
- Faire des interventions sans notes
- Préparation des supports, utilisation de la technique

6 / Improviser une prise de parole

- Que faire en cas d'interventions imprévues ?
- Les bons réflexes à avoir
- Garder son calme
- L'importance de la respiration

7 / Captiver son auditoire

- Etre un bon orateur
- Les règles de relations humaines adaptées à la prise de parole.
- Écouter, regarder le public, utiliser les réactions
- Faire adhérer à ses idées
- Argumenter pour convaincre son auditoire
- Répondre aux questions agressives
- Manager les perturbateurs

8 / Présenter un invité, un intervenant

- Méthode S.I.C (Sujet, Intérêt, Conférencier)
- Imiter les animateurs

🧠 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

📅 01 au 03 Juil. 2026

📍 Présentiel - Casablanca

📅 26 au 28 Août 2026

📍 Distanciel

📅 21 au 23 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 29/06/2026 — Réf : CF84

Maroc Performance — Tous droits réservés