

COACHING PRISE DE PAROLE EN PUBLIC

Lien : https://maroc-performance.com/formation/coaching-prise-de-parole-en-public

DURÉE
5 jours (35h)

RÉFÉRENCE
CF176

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 :

- Développer la confiance en soi lors des prises de parole
- Améliorer la clarté, la fluidité et l’impact du discours
- Savoir capter et maintenir l’attention d’un auditoire
- Maîtriser sa voix, son rythme et son langage corporel
- Apprendre à structurer et adapter son discours selon le contexte
- Transformer le trac en énergie positive et constructive
- Développer des compétences de storytelling pour convaincre et inspirer
- Gérer les interactions, questions et objections du public
- Optimiser l’utilisation des supports visuels lors de présentations
- Renforcer sa posture et son charisme en situation professionnelle

👥 POUR QUI ?

- ✔ Managers et responsables amenés à animer des réunions ou formations
- ✔ Dirigeants et cadres supérieurs devant intervenir en public régulièrement
- ✔ Professionnels de la communication et du marketing
- ✔ Toute personne souhaitant développer son aisance et sa présence oratoire

Maroc Performance



Programme détaillé

1 / Introduction et diagnostic individuel

- Présentation des objectifs de la formation
- Auto-évaluation du niveau de confort en prise de parole
- Identification des attentes spécifiques des participants

2 / Comprendre les bases de la communication orale

- Différences entre communication verbale et non verbale
- L’importance de la voix, du rythme et du volume
- Impact du langage corporel sur la perception du public

3 / Gestion du trac et des émotions

- Techniques de respiration et de relaxation
- Exercices de confiance en soi
- Transformation du stress en énergie positive

4 / Structuration du discours

- Construire un message clair et percutant
- Utiliser une introduction, un développement et une conclusion efficaces
- Employer des transitions fluides entre les idées

5 / Techniques de storytelling

Maroc Performance

- Identifier et construire une histoire pertinente
- Intégrer des anecdotes pour capter l’attention
- Donner vie au message avec des émotions et images

6 / Maîtriser sa voix

- Travailler sur la diction et l’articulation
- Jouer avec les intonations et le rythme
- Éviter la monotonie pour maintenir l’attention

7 / Atelier 1 – Exercices de diction et respiration

- Exercices pratiques de respiration abdominale
- Lecture à voix haute avec variations d’intonation
- Entraînement en binômes pour améliorer clarté et fluidité

8 / Utilisation efficace du langage corporel

- Postures à adopter pour paraître confiant
- Gérer les gestes et les mouvements
- Utiliser le regard pour créer un lien avec l’auditoire

9 / Atelier 2 – Simulation de mini-présentations

- Préparer un discours court de 3 minutes
- Passages filmés devant le groupe avec feedback
- Débriefing collectif sur points forts et axes d’amélioration

10 / Utilisation des supports visuels

- PowerPoint, schémas et images au service du discours
- Règles de simplicité et d’impact visuel
- Erreurs courantes à éviter

Maroc Performance

11 / Adapter son discours au public

- Analyser le profil de son auditoire
- Ajuster son vocabulaire et ses exemples
- Gérer l’interactivité avec le public

12 / Atelier 3 – Gestion des questions difficiles

- Jeux de rôle avec questions imprévues
- Techniques pour répondre avec assurance
- Gérer les objections et critiques avec calme

13 / S’exprimer en situation professionnelle

- Prise de parole en réunion
- Présentation devant un comité de direction
- Discours lors d’événements ou conférences

14 / Atelier 4 – Présentation finale

- Préparer une présentation de 5 minutes sur un sujet choisi
- Prestation devant le groupe et analysée
- Retour personnalisé et plan de progression individuel

15 / Clôture et plan d’action personnel

- Bilan des acquis et progression observée
- Définition des objectifs personnels post-formation
- Conseils et ressources pour continuer à s’entraîner
- Managers et responsables amenés à animer des réunions ou formations
- Dirigeants et cadres supérieurs devant intervenir en public régulièrement
- Commerciaux et consultants ayant besoin de convaincre leurs clients
- Professionnels de la communication et du marketing

Maroc Performance

- Toute personne souhaitant développer son aisance et sa présence oratoire

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

16 au 20 Nov. 2026	Présentiel - Casablanca
12 au 18 Jan. 2027	Présentiel - Casablanca
08 au 12 Mars 2027	Présentiel - Casablanca
03 au 07 Mai 2027	Présentiel - Casablanca
28 Juin au 02 Juil. 2027	Présentiel - Casablanca

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

Maroc Performance

Réservation & Renseignements

Téléphone : +212 522 247 210
Email : contact@maroc-performance.com
Web : https//www.maroc-performance.com

Maroc Performance — Tous droits réservés