

Renforcer l’Impact de ses Prises de Parole en Public

Lien :
https://maroc-performance.com/formation/renforcer-limpact-de-ses-prises-de-parole-en-public

DURÉE
2 jours (14h)

RÉFÉRENCE
DP179

CATÉGORIE
Prise de Parole en Public et Présentations Orales

Maroc Performance

OBJECTIFS DE LA FORMATION

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

- Disposer d'une posture d'orateur
- Maîtriser son trac et faire de ses émotions une force lors de sa prise de parole en public
- Maîtriser son intervention et les messages associés
- Savoir gérer les imprévus et les interactions difficiles
- Etre capable d'introduire et présenter un invité

POUR QUI ?

- Toutes les personnes désirant perfectionner leur prise de parole



Programme détaillé

1 / Identifier son style de communicant

- Prendre conscience qu'il existe plusieurs styles de communicant
- Comprendre les critères de distinction, leurs similitudes et différences
- Identifier son style dominant
- Développer sa flexibilité en situation de communication

2 / Se préparer physiquement et mentalement

- Maîtriser sa respiration, son rythme cardiaque
- Agir sur la décontraction/concentration au travers de la conscience de son corps
- Développer sa capacité à maîtriser son énergie
- Accroître sa bienveillance envers soi et autrui

3 / Surmonter ses appréhensions et son trac

- Analyse des difficultés d'expression
- Confiance en soi, avoir une image constructive
- Utiliser les bonnes techniques pour ne pas se laisser envahir par le trac

4 / Travailler de manière profonde sur l’expression non-verbal

- Les gestes trahissent les pensées
- La gestuelle et son décodage
- Choisir ses postures, à éviter
- Gérer l'espace, bouger

Maroc Performance

5 / Coordonner l'ensemble des techniques

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

6 / Préparer sa prise de parole

- 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

7 / 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

8 / Captiver son auditoire

- Le secret des grands orateurs
- Bien commencer son intervention
- Les règles de relations humaines adaptées à la prise de parole
- Écouter, regarder le public, utiliser les réactions
- Formule pour entraîner, faire adhérer à ses idées
- Argumenter pour convaincre son auditoire
- Répondre aux questions agressives, manager les perturbateurs

9 / Savoir introduire et présenter un intervenant

Maroc Performance

- Utiliser la 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

12 au 13 Nov. 2026	Distanciel
04 au 05 Fév. 2027	Présentiel - Casablanca
06 au 07 Avr. 2027	Présentiel - Casablanca
03 au 04 Juin 2027	Présentiel - Casablanca
03 au 04 Août 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