



Être à l'aise pour s'exprimer en milieu pro

Mise à jour le 17/03/2026

Objectifs

A l'issue de la formation, l'apprenant(e) sera en capacité de :

- Gérer vos appréhensions & votre stress
- Optimiser votre communication non verbale
- Organiser et hiérarchiser vos idées en vue d'une intervention orale
- Captiver l'attention de votre auditoire

Public

Toute personne qui souhaite développer son niveau de maîtrise de la communication en vue d'améliorer ses prises de parole et d'optimiser ses échanges relationnels

Programme

- **Gérer vos appréhensions & votre stress**
 - À la découverte de votre personnalité
 - Identifier ses peurs & ses croyances
 - Savoir respirer
 - La voix élément essentiel de votre charisme
- **Optimiser votre communication non verbale**
 - Apprendre à transmettre un message, une émotion sans mots
 - Jouer avec les silences
- **Organiser et hiérarchiser vos idées**
 - Les 3 piliers de la communication
 - Savoir raconter une histoire
 - Organiser ses idées en vue d'une présentation
 - Écrire pour l'oral
- **Captiver l'attention de votre auditoire**
 - Se positionner dans l'espace
 - Apprendre à regarder son auditoire
 - Savoir respirer
 - La voix élément essentiel de votre charisme
 - Utiliser les silences pour garder l'attention du public
 - Réaliser une présentation captivante



DURÉE & DATES

2 jours soit **14 heures**

- 26-27 mai 2026
- 12-13 novembre 2026

Pour être informé d'éventuelles dates supplémentaires ou organiser une formation sur votre site : [Écrivez à formationcontinue27@normandie.cci.fr](mailto:Ecrivez_à_formationcontinue27@normandie.cci.fr)

COÛT INTERENTREPRISES

900 € net de taxe / pers.

EFFECTIF

Min. : 4 participants

Max. : 8 participants

PRÉREQUIS

Cette formation ne nécessite pas de prérequis.

MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

- Apports théoriques et échanges, mises en situation, jeux pédagogiques, exercices
- Séances de formation en salle
- Supports de cours fournis aux stagiaires au format papier ou numérique.

SUIVI ET ÉVALUATION

- Signature de feuilles d'émargement.
- Évaluation sous forme de questions orales ou écrites (QCM), mises en situation.
- Questionnaire de satisfaction.
- Attestation de formation.

ENCADREMENT

Consultant Formateur en communication.

ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

[Retrouvez notre charte d'accueil des personnes en situation de handicap en cliquant ici](#)

MODALITÉS D'INSCRIPTION

[Retrouvez toutes les modalités d'inscription à nos formations en cliquant ici](#)



DÉROULEMENT DE LA FORMATION

[Vous souhaitez savoir comment se déroule une formation à la CCI Portes de Normandie ? Cliquez ici pour en connaître le déroulement.](#)

TAUX DE RÉUSSITE AUX CERTIFICATIONS

[Cliquez ici pour découvrir les taux de satisfaction à nos formations](#)

[BESOINS D'INFOS](#)

DANS LE MEME DOMAINE

[Améliorer sa communication professionnelle \(test de personnalité, DISC, remis\)](#)

[Améliorer ses écrits professionnels](#)

[Se connaître pour trouver sa place dans une équipe](#)

[Développer la confiance en soi en milieu professionnel](#)

[Développer l'écoute active en milieu professionnel](#)

[Être à l'aise pour s'exprimer en milieu professionnel](#)

[La gestion du stress](#)

[Gérer son temps et ses priorités](#)

[L'art de convaincre en améliorant son charisme \(le + pour la négociation\)](#)

[Lâcher prise et prendre du recul](#)

[Orthographe grammaticale](#)

[Prendre des notes et rédiger des comptes rendus](#)

[Process Com Model PCM® : La méthode qui change vos échanges](#)

[S'exercer à la communication non violente \(CNV\)](#)

