Parlez avec confiance face à l'audience

Mise à jour le 10/11/2026

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
- 7-8 décembre 2026

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

COÛT INTERENTREPRISES

900 € net de taxe / pers.

EFFECTIFS INTERENTREPRISES

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.

BESOINS D'INFOS

DANS LE MEME DOMAINE

Améliorer sa communication professionnelle **(test de personnalité, DISC, remis)**

Améliorer ses écrits professionnels

Se connaitre 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)

ACCUEIL