

# Gagner en confiance à l'oral !



## Acquérir la confiance, atout majeur à l'oral !

### OBJECTIFS ET COMPÉTENCES VISÉS

À l'issue de cette formation, le stagiaire sera capable de :

- Prendre la parole avec assurance en affirmant clairement ses idées et en occupant pleinement sa place face à un public.
- Gérer son stress et son trac grâce à des techniques de recentrage, de respiration et de préparation mentale.
- Structurer un discours clair et convaincant afin de renforcer sa confiance et s'exprimer avec plus d'aisance et de fluidité.
- Adopter une posture, un regard et une attitude affirmée pour inspirer confiance et asseoir sa crédibilité auprès de son audience.
- Développer sa confiance en soi durablement en valorisant ses atouts, en gérant ses émotions et en s'appuyant sur l'entraînement.

### MODE PÉDAGOGIQUE

- Modulation des contenus de formations en fonction du niveau et des attentes du stagiaire.
- Disponibilité et proximité des intervenants pour favoriser la mise en application.
- Accès à une plateforme administrative et pédagogique Extranet.

### PROFIL DE L'INTERVENANT

Formation animée par un Animateur - Présentateur - Speakeur professionnel.

### MÉTHODOLOGIE

Formation interactive durant laquelle les participants sont sollicités. La méthodologie est participative avec partages d'expériences, mise en situation et exercices. Alternance d'apports théoriques et de cas concrets.

### ACCESSIBILITÉ

Formation accessible aux personnes en situation de handicap, sous réserve d'étude préalable à chaque situation individuelle.  
Référente Handicap :  
[emilie.vuailat@lafep.fr](mailto:emilie.vuailat@lafep.fr)

## PRÉSENTATION DE LA FORMATION

Pour ne plus avoir à lutter contre le trac, angoisser face au public, craindre le jugement des autres, ou penser que la prise de parole n'est pas pour soi. Il faut matcher, en affirmant son style, en valorisant sa personnalité, en affrontant les obstacles sereinement !

Une seule solution : se laisser guider et accompagner par des recommandations professionnelles fondées sur l'expérience. Prendre la parole, n'est pas un exercice simple, pour certains il s'agit d'un exploit !

Maîtriser son audience, être à l'aise, s'estimer positivement afin que prendre la parole soit un plaisir, une passion consiste à entamer la construction de sa confiance pour révéler ses talents en sommeil !

Cette formation est bâtie pour vous permettre de trouver la force de mieux captiver, surprendre, entretenir votre audience, et marquer vos passages et interventions.

Notre objectif : expulser le « moi » de votre sarcophage !

**PRÉREQUIS :** Aucun.

**FORMAT :** Présentiel.  
[Adaptable en distanciel]

**DURÉE :** 1 jour (7h00).  
[Possibilité d'accompagnement-coaching en supplément]

### LIEU :

- Formule « Intra » : Dans vos locaux ou à l'extérieur avec des stagiaires exclusivement issus de l'entreprise.
- Formule « Inter » : Programmation de formations à des dates définies, par nos soins, et rassemblant différents stagiaires d'entreprises ou stagiaires particuliers.

### PARTICIPANTS :

De 5 à 10 bénéficiaires-stagiaires.

### PUBLICS VISÉS :

Toutes personnes s'adressant régulièrement à une audience.

### MODALITÉS D'ACCÈS À LA FORMATION :

Date limite d'inscription : jusqu'à 24h avant l'ouverture de la formation, sous réserve des places disponibles ou du maintien de la formation. Formulaire d'inscription à demander par mail.

**PROGRAMME DE LA FORMATION** (en 7h00)**1/ Acquérir la capacité à comprendre la confiance à l'oral et à l'utiliser comme levier d'impact et de crédibilité.**

- Les bénéfices de la confiance : impact, influence, crédibilité.
- Oser s'exprimer et affirmer sa posture.
- Transformer le trac en allié.

**2/ Développer la capacité à identifier et gérer ses émotions pour gagner en maîtrise et en stabilité à l'oral.**

- Anticiper les peurs [jugement, ridicule, légitimité].
- Comprendre ses réactions cognitives et émotionnelles.
- Repérer ses déclencheurs personnels.

**3/ Renforcer la capacité à développer son estime de soi afin d'affirmer une posture légitime et confiante.**

- Évaluer son niveau de confiance.
- Valoriser ses atouts et son authenticité.
- Construire son image et affirmer son style.
- Développer une posture positive et légitime.

**4/ Acquérir la capacité à se préparer efficacement à la prise de parole pour structurer et adapter son message.**

- Structurer un message clair et percutant.
- Définir ses objectifs et sa stratégie de communication.
- Adapter son discours à son public.
- Mémoriser ses idées clés et son fil conducteur.
- Anticiper les aspects matériels.

**5/ Développer la capacité à renforcer sa concentration et son mental pour optimiser sa présence à l'oral.**

- Mettre en place des rituels de préparation.
- Gérer le stress et canaliser son énergie.
- Utiliser des techniques de recentrage.

**6/ Développer la capacité à s'appuyer sur la relation et les interactions pour créer un lien de confiance avec son audience**

- Créer du lien avec son audience.
- S'appuyer sur des interactions positives et rassurantes.

**7/ Acquérir la capacité à mobiliser son corps et sa respiration pour installer une présence calme et impactante.**

- Adopter une posture affirmée et ouverte.
- Utiliser la respiration pour gérer le stress.
- Développer une présence calme et impactante.

**UNE FORMATION  
QUI S'INSPIRE DE  
LA MÉTHODE  
PONT  
360**

La Méthode PONT360 renforce, développe, améliore les compétences essentielles à la Prise de Parole pour la transformer en Message. Elle utilise des mécanismes concrets, mémorables et immédiatement applicables.

Chaque participant construit, pierre après pierre, son propre Pont de l'Expression, afin de transformer la Parole en un Message clair, puissant et impactant.

**ÉVALUATION**

- Test de positionnement
- Évaluation des acquis en fin de formation.
- Questionnaire de satisfaction.
- Attestation des acquis.

**DATES** : à la demande.

**TARIF 2026-2027**

550€ HT par bénéficiaire-stagiaire.

> Devis sur demande pour groupe constitué à partir de 7 participants.

> Le tarif comprend la totalité de la prestation de formation : intervenant, salle, moyens et matériel pédagogiques, supports.

> Le tarif ne comprend pas les frais annexes de formation des stagiaires : déplacements, hébergement, restauration ainsi que les fournitures personnelles pour le bon suivi de la formation.

> **Certifiées Qualiopi**, les formations de la Fép peuvent bénéficier d'un financement de la part de votre OPCO.

**FORMATION PROPOSÉE PAR****La Fabrique à Émotions Positives**

enregistrée sous le numéro 84730236073

[Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État]

S.A.R.L. COSMOS [73500 VAL CENIS]

SIRET n° 493 341 390 00018

E-mail : [contact@lafep.fr](mailto:contact@lafep.fr)

Retrouvez l'ensemble de nos formations sur [www.lafep.fr](http://www.lafep.fr)

*Activez les liens  
et enchantez votre avenir avec la Fép !*