



## FORMATION

# Maîtriser l'Art Oratoire et la Prise de Parole avec Impact



Rendez-vous  
directement sur  
notre site pour plus  
d'informations.

## Présentation de la Formation

Cette formation intensive de trois jours est conçue pour vous aider à développer une communication orale impactante et à gagner en aisance lors de vos interventions en public. À travers des ateliers pratiques et des mises en situation réelles, vous apprendrez à gérer votre stress, à structurer efficacement votre discours et à captiver votre auditoire. Nos experts vous guideront pour améliorer votre présence scénique, votre diction et votre langage corporel, afin de renforcer votre confiance en vous et votre crédibilité. À l'issue de cette formation, vous serez capable de prendre la parole avec assurance et de marquer positivement vos interlocuteurs, que ce soit en réunion, en conférence ou lors de toute autre prise de parole en public.

## Objectifs pédagogiques

- Module 1 - Maîtriser la prise de parole et structurer ses discours
- Module 2 - Gérer le stress et maîtriser les émotions lors de la prise de parole
- Module 3 - Développer un leadership par la prise de parole et renforcer l'impact



alain.gasne@biosens.net



Saint Antonin Noble Val et Paris



06 98 22 49 99

**Durée totale :** 3 jours (21 heures)

**Modalité :** A distance ou en présentiel

**Tarif individuel inter-entreprise :**  
1470,00 HT

**Tarif groupe intra-entreprise :**  
3594,00 HT

REF : F013-AG-220309.4V1

### POUR QUI ?

Naturopathe, coach, professeur de yoga, formateur à la gestion stress, professionnels de santé, praticiens du bien-être souhaitant approfondir leurs connaissances et transmettre leur expertise .

### PRÉ-REQUIS

Notions de biologie ou de physiologie souhaitées; une expérience dans l'animation ou la formation est un plus.

# Module 1 : Maîtriser la prise de parole et structurer ses discours

**Durée** : 1 jour (7 heures)

**Modalité** : Présentiel

**Objectif principal** : Apprendre et maîtriser les pratiques fondamentales de stimulation et de vitalisation du système glandulaire, tout en comprenant ses bases physiologiques et son rôle dans l'équilibre global.



Cliquez ICI pour en savoir plus sur  
**IMPACT**



## Introduction à la prise de parole en public et structuration des discours

### MATIN

#### Objectifs pédagogiques :

- Apprendre les principes fondamentaux de la prise de parole en public.
- Structurer ses idées de manière logique et fluide pour rendre les interventions plus percutantes.

#### Contenu :

- **Les fondations de la prise de parole** : Comprendre les bases d'une intervention efficace en public, y compris le contrôle du stress et l'art de capter l'attention.
- **Structuration des discours** : Apprendre à organiser ses idées pour garantir la clarté et l'impact de ses interventions.
- **Exercice pratique** : Rédiger un discours structuré et clair sur un sujet choisi et le partager avec le groupe.

**Évaluation de l'impact** : Retour collectif sur les premières tentatives de structuration et les axes d'amélioration.

## Utiliser la voix et le langage corporel pour renforcer l'impact

### APRÈS-MIDI

#### Objectifs pédagogiques :

- Maîtriser l'utilisation de la voix et du langage corporel pour renforcer la présence et la conviction dans ses discours.
- Améliorer la diction et la posture pour être plus percutant.

#### Contenu :

- **La voix comme outil de persuasion** : Comment moduler son ton, son rythme et son volume pour captiver et convaincre l'auditoire.
- **La gestuelle et la posture** : Apprendre à utiliser le langage corporel pour soutenir le message et créer une connexion avec le public.
- **Exercice pratique** : Simulation de prises de parole en utilisant la voix et la gestuelle pour transmettre des émotions et des messages forts.

**Évaluation de l'impact** : Analyse des performances et identification des points forts et axes d'amélioration.

# Module 2 : Gérer le stress et maîtriser les émotions lors de la prise de parole

**Durée** : 1 jour (7 heures)

**Modalité** : Présentiel

**Objectif principal** : Apprendre et maîtriser les pratiques fondamentales de stimulation et de vitalisation du système glandulaire, tout en comprenant ses bases physiologiques et son rôle dans l'équilibre global.



Cliquez ICI pour en savoir plus sur  
**IMPACT**



### Techniques de gestion du stress et préparation mentale

#### MATIN

##### Objectifs pédagogiques :

- Apprendre à gérer le stress et l'anxiété liés à la prise de parole en public.
- Développer des techniques de préparation mentale pour rester serein et concentré lors des interventions.

##### Contenu :

- **Les bases de la gestion du stress** : Techniques de respiration et de relaxation pour contrôler l'anxiété avant et pendant la prise de parole.
- **Préparation mentale** : Comment se préparer psychologiquement à prendre la parole avec confiance, en visualisant son succès.
- **Exercice pratique** : Pratique de techniques de relaxation et de visualisation avant une simulation de discours.

**Évaluation de l'impact** : Retour sur l'expérience de gestion du stress et des techniques de préparation mentale.

### Appliquer des techniques de persuasion et de connexion avec l'auditoire

#### APRÈS-MIDI

##### Objectifs pédagogiques :

- Apprendre à utiliser des techniques de persuasion pour convaincre et inspirer.
- Créer une connexion authentique avec le public en restant fidèle à ses valeurs.

##### Contenu :

- **Techniques de persuasion** : Comment structurer un discours pour maximiser son impact et convaincre l'auditoire de la validité de vos propos.
- **Création d'une connexion authentique** : Comment rester fidèle à ses valeurs tout en captant l'attention et l'adhésion du public.
- **Exercice pratique** : Mises en situation de discours persuasifs, en travaillant la connexion émotionnelle et l'engagement avec le public.

**Évaluation de l'impact** : Analyse des résultats et de la manière dont la persuasion et l'authenticité ont été intégrées dans les interventions.

# Module 3 : Développer un leadership par la prise de parole et renforcer l'impact

**Durée** : 1 jour (7 heures)

**Modalité** : Présentiel

**Objectif principal** : Apprendre et maîtriser les pratiques fondamentales de stimulation et de vitalisation du système glandulaire, tout en comprenant ses bases physiologiques et son rôle dans l'équilibre global.



Cliquez ICI pour en savoir plus sur  
**IMPACT**



### Développer une présence de leader à travers la prise de parole

#### MATIN

##### Objectifs pédagogiques :

- Apprendre à développer une présence de leader à travers la prise de parole.
- Renforcer l'impact de chaque intervention pour devenir un orateur inspirant.

##### Contenu :

- **Présence de leader** : Comment utiliser la prise de parole pour renforcer son leadership et inspirer son auditoire.
- **Influencer et motiver** : Techniques pour motiver et inspirer son public à travers une communication claire et persuasive.
- **Exercice pratique** : Simulation d'un discours de leadership, en mettant l'accent sur la posture, la voix et la capacité à inspirer.
- **Évaluation de l'impact** : Feedback sur la présence de leader et l'impact des discours inspirants sur l'auditoire.

### Créer un impact durable et conclure avec confiance

#### APRÈS-MIDI

##### Objectifs pédagogiques :

- Apprendre à créer un impact durable lors de chaque prise de parole.
- Clôturer une présentation avec confiance et assurance, en laissant une empreinte positive.

##### Contenu :

- **Création d'un impact durable** : Comment conclure efficacement un discours pour laisser une impression durable et inspirer l'action.
- **Stratégies pour maintenir l'impact sur le long terme** : Techniques pour prolonger l'influence d'une prise de parole au-delà du moment présent.
- **Exercice pratique** : Rédiger et présenter une conclusion percutante qui résume l'essentiel et inspire l'action.

**Évaluation de l'impact** : Retour sur l'efficacité des conclusions et des stratégies utilisées pour maintenir l'impact.

## Conclusion et Suivi :

À la fin de cette **formation**, les participants auront développé une **maîtrise complète** de la **prise de parole en public**. Ils seront capables de **structurer leurs discours** de manière **claire** et **percutante**, de **gérer leur stress** et d'**utiliser leur voix** et leur **langage corporel** pour renforcer leur **impact**. De plus, ils auront acquis des **compétences** pour **inspirer** et **motiver leur auditoire**, tout en créant une **présence de leader authentique** et **convaincante**.



## Modalités pédagogiques

**Supports** : Livret détaillé, vidéos explicatives, outils interactifs (schémas, cartes pédagogiques).

### Méthodes :

- Alternance entre théorie, pratique, et pédagogie active (mises en situation).
- Débriefing régulier pour renforcer la compréhension et l'autonomie.

## Évaluations

**Avant la formation** : Questionnaire de positionnement (connaissances initiales).

**Pendant la formation** : QCM intermédiaire et évaluation des mises en pratique.

**Après la formation** : Évaluation finale (théorique et pratique).



# Maîtriser l'Art Oratoire et la Prise de Parole avec Impact

*Formation de formateur -*

---

## Qualité du formateur/formatrice:

**Biosens** est un organisme dont les formateurs sont experts dans leur domaine de compétences. Ils ont été formés à l'ingénierie de la formation afin concevoir sur-mesure le programme de formation répondant à votre demande. Biosens a obtenu la certification Qualiopi, certification qualité des organismes de

## Référent dans l'organisme de formation:

Alain Gasne- 06.98.22.49.99 - [alain.gasne@biosens.net](mailto:alain.gasne@biosens.net)

---

## Modalités d'organisation

**Durée de la formation :** 3 jours soit 21 heures

**Modalité :** A distance, en présentiel ou mixte

**Rythme :** A déterminer

**Organisation :** Organisation réalisée par le commanditaire.

**Dates :** A déterminer.

**Horaires de la formation :** 9h00 à 12h30 / 13h30-17h00.

**Lieu :** A déterminer.

**Modalités d'inscription et délais d'accès :** L'inscription est possible jusqu'à 2 jours avant le début de la formation (sous réserve de places disponibles). Un formulaire d'inscription doit être complété et retourné avec le paiement ou la prise en charge validée.

**Accessibilité et handicap :** Contactez-nous pour être mis en relation avec notre référent handicap pour étudier vos besoins.

**Référent handicap dans l'organisme de formation:**

Alain Gasne- 06.98.22.49.99 - alain.gasne@biosens.net

**Nos formations peuvent être financées par plusieurs dispositifs :**

- ✓ Les OPCO pour les salariés via l'entreprise
- ✓ Un paiement personnel (échelonné possible sur demande)