

FLUIDIFIER VOTRE PRISE DE PAROLE EN PUBLIC

[S'inscrire](#)

29-30 septembre 2025



URIOPSS IDF



2 jours (14 heures)



Adhérents : 620 euros

Objectifs pédagogiques

Cette formation vous permettra :

- Connaître et maîtriser les règles de base d'une prise de parole réussie.
- Maîtriser les facteurs psychologiques et physiques en jeu dans une intervention orale.
- Gérer les techniques et outils pour préparer une intervention.
- S'entraîner à acquérir plus d'aisance.

Programme

Repérer ses points forts pour se faire confiance et des axes de progression

Acquérir confiance en soi et asseoir sa présence

- Gérer son trac.
- Poser sa voix, travailler le rythme et l'articulation.
- Adopter une bonne posture et une gestuelle convaincante.
- Chasser les tics.

Préparer son intervention

- S'interroger ; quels objectifs pour quel public. Préparer : avec quels outils ?
- Quelques astuces pour utiliser un micro.
- Construire son intervention.
- Travailler ses arguments.

Impliquer son auditoire

- Utiliser les 3C.
- Faire adhérer le public avec la méthode PSI.
- Gérer son temps et savoir conclure.

Approche pédagogique

Formation action dynamique. Travail individuel et en groupe.

Exposés méthodologiques.

Exercices pratiques de prise de parole et de gestion du stress.

Remise de fiches méthodologiques et de documents pédagogiques.

Public

Tout professionnel

Pré-requis

Pas de pré-requis

Modalités et délais d'accès à la formation

Inscription via le formulaire en ligne jusqu'à deux semaines avant la formation, deux jours si la formation est confirmée, sous réserve de places disponibles. La formation se tient à partir de 3 participants inscrits, avec une capacité maximum de 15 participants.

Pour les personnes en situation de handicap, l'Uriopss IDF a la possibilité d'adapter, dans la mesure du possible, les conditions d'accès ainsi que le contenu de la formation en fonction du handicap.

Méthodes pédagogiques mobilisées

Formation action dynamique. Travail individuel et en groupe. Exposés méthodologiques. Exercices pratiques de prise de parole et de gestion du stress. Remise de fiches méthodologiques et de documents pédagogiques. Support d'animation utilisé en vidéo projection remis sur support papier ou en format dématérialisé.

Délivrance d'une attestation de fin de formation.

Intervenante

Sylvie CAMPOS Formatrice, coach et conseuse intervenant dans les écoles et maisons de retraites. Formée pendant plusieurs années chez Aleph Ecriture à l'écriture de nouvelles, romans, contes, ainsi qu'à l'initiation à l'écriture théâtrale et au scénario. Collaboratrice de l'URIOPSS IDF.

Méthodes et modalités d'évaluation

Évaluation des acquis en cours de formation par des études de cas.

Évaluation de la satisfaction stagiaire par la remise d'un questionnaire d'évaluation en fin de formation.

**Cette formation est également réalisable
en intra, dans vos locaux.**

V2 08-2025