



LAB COMPAGNIE

Prise de parole en public

Formation - 10 heures 30

Dans un environnement professionnel où les interactions sont constantes, réunions, présentations, échanges clients, prises de décision collectives, la capacité à s'exprimer avec clarté, aisance et conviction est devenue une compétence essentielle.

Prendre la parole en public ne se limite pas à transmettre une information. Il s'agit de structurer sa pensée, capter l'attention, susciter l'adhésion et créer de l'impact.

Or, de nombreux professionnels rencontrent des difficultés récurrentes : manque de confiance, stress lors des interventions, difficulté à organiser ses idées, sensation de ne pas être écouté ou compris, perte de moyens face à un auditoire.

Ces situations peuvent limiter l'efficacité professionnelle, freiner la prise d'initiative et altérer la qualité des échanges.

L'enjeu est donc double :

- renforcer ses compétences techniques (structuration du discours, maîtrise de la voix, posture, regard, gestion du temps),*
- développer une posture juste et alignée, permettant de s'exprimer avec authenticité et assurance.*

Cette formation a été conçue pour répondre à ces enjeux de manière concrète et opérationnelle. Elle repose sur une pédagogie active, alternant apports méthodologiques, mises en situation, exercices pratiques et retours personnalisés.

À l'issue de ce parcours, les participants auront la capacité de :

- structurer un message clair et adapté à leur interlocuteur,*
- gérer leur stress et mobiliser leurs ressources en situation d'expression orale,*
- adopter une communication verbale et non verbale cohérente,*
- renforcer leur impact et leur capacité à convaincre.*

Au-delà des techniques, cette formation vise à permettre à chacun de trouver sa propre manière de prendre la parole, en cohérence avec sa personnalité et ses objectifs professionnels.

Parce que bien parler, aujourd'hui, ce n'est pas seulement être compris. C'est être écouté, retenu... et suivi.



LAB COMPAGNIE

Contexte et enjeux

Dans les environnements professionnels à forte exigence, la prise de parole ne relève plus d'une simple compétence technique. Elle est un acte de positionnement.

À chaque intervention (en comité de direction, face à des partenaires, lors d'une négociation ou devant une équipe) se joue bien plus que la transmission d'une information. Se construit une perception : celle d'une légitimité, d'une autorité, d'une capacité à incarner une vision.

Aujourd'hui, les décideurs évoluent dans un contexte où l'attention est rare, les enjeux élevés et les arbitrages rapides. Dans ce cadre, une parole imprécise, hésitante ou peu incarnée affaiblit immédiatement l'impact, quelle que soit la qualité du fond. À l'inverse, une parole claire, structurée et maîtrisée permet d'orienter les décisions, de fédérer et de créer de l'adhésion durable.

Pourtant, même les profils les plus expérimentés peuvent rencontrer des limites : difficulté à simplifier des sujets complexes, perte d'impact dans des moments clés, tension face à certains interlocuteurs, ou encore décalage entre l'intention et la perception générée.

L'enjeu dépasse donc largement la maîtrise de techniques oratoires. Il s'agit de développer une capacité à incarner pleinement sa parole, à aligner le fond, la forme et la posture, et à transformer chaque prise de parole en levier d'influence stratégique.

Cette formation répond à cet enjeu en proposant une approche exigeante et opérationnelle, permettant aux participants de renforcer leur impact à l'oral, d'affirmer leur positionnement et d'inscrire leur parole comme un véritable outil de leadership.

A qui s'adresse cette formation ?

Cette formation s'adresse à toute personne amenée à s'exprimer à l'oral dans un cadre professionnel, quel que soit son niveau d'expérience ou son secteur d'activité. Elle concerne aussi bien les collaborateurs, managers, dirigeants, indépendants ou porteurs de projet souhaitant améliorer leur aisance, leur clarté et leur impact à l'oral.

Elle est particulièrement adaptée aux personnes qui prennent la parole en réunion, présentent des projets, interviennent devant un groupe, animent des échanges ou doivent convaincre des interlocuteurs (clients, équipes, partenaires, décideurs).

Accessible aux débutants comme aux profils plus expérimentés, cette formation permet à chacun de progresser à son rythme, en renforçant ses compétences et en développant une posture d'expression plus affirmée, naturelle et efficace.



LAB COMPAGNIE

Objectifs de la formation

Développer des compétences orales pour s'exprimer avec aisance et de façon percutante devant un public, en travaillant sur la confiance, la structure du discours et les techniques de communication verbale et non verbale. Apprendre à poser et maîtriser sa voix pour avoir plus d'assurance, être entendue, comprise et convaincante.

Prérequis

Cette formation ne nécessite pas de prérequis techniques spécifiques. Elle est accessible à toute personne souhaitant améliorer sa prise de parole en public dans un contexte professionnel. Il est toutefois recommandé d'être amené, même occasionnellement, à s'exprimer à l'oral (réunions, présentations, échanges professionnels) afin de pouvoir mobiliser concrètement les apports de la formation. Les participants doivent disposer d'une compréhension de base du français oral et écrit, et avoir la capacité de participer activement aux mises en situation proposées. Une implication personnelle est attendue tout au long de la formation, notamment lors des exercices pratiques et des temps d'échange, afin de favoriser une progression effective.

PROGRAMME

Formation prise de parole en public

Module 1

Introduction à la prise de parole en public

Comprendre les bases de la communication orale

Durée : 2 heures

- Identifier les peurs et blocages : reconnaissance des freins personnels (Exemple : peur du jugement, peur du ridicule, syndrome de l'imposteur).
- Méthodes pour gérer le trac : techniques de respiration et de relaxation.
- Exercices pratiques :



LAB COMPAGNIE

- Partages d'expérience personnelle.
- Travail sur la respiration.
- Différents exercices vocaux : articulation, diction, phrasé, voix projetée.

Module 2

Préparer son discours

Apprendre à organiser son discours pour être clair et convaincant

Durée : 2 heures

- Structuration de son discours : méthode en trois parties.
- Être impactant : Idées fortes. Objectif du discours.
- Storytelling : Techniques pour capter l'attention.
- Exercices pratiques :
 - Élaborer un mini-discours de 1 minute.
 - Exercices de re-formulation et de simplification des idées.
 - Exercices de respiration

Module 3

Travailler sur la voix et son intonation

Apprendre à utiliser sa voix pour convaincre et captiver son auditoire

Durée : 2 heures

- Les différents paramètres de la voix : volume, débit articulation, intonation
- Techniques de respiration et personnalisation : prendre contact avec sa vraie voix
- Exercices pratiques :
 - Exercices pour varier sa voix et son intonation.
 - Dire un texte à haute voix en travaillant les émotions (joie, colère, autorité, calme).
 - Différents exercices vocaux : articulation, diction, phrasé, voix projetée.

Module 4

La communication non verbale

Utiliser le langage corporel pour rendre son discours plus performant

Durée : 2 heures

- Gestuelle et posture : comment se positionner face à un groupe et utiliser ses mains pour être plus convaincant.
- Créer un contact direct avec l'audience.



LAB COMPAGNIE

- Gestes négatifs : les repérer pour les éviter.
- Exercices pratiques :
 - Exercices de respiration.
 - Enregistrement vidéo pour évaluer sa posture et sa gestuelle.
 - Simulations de prise de parole en public.

Module 5

Gérer les interactions avec le public et maîtrise du stress

Savoir répondre aux questions de façon paisible et gérer les imprévus

Durée : 2 heures 30 minutes

- Gestion des imprévus : savoir improviser en cas de problème (trou noir, phrases oubliées, etc.) en gardant son calme.
- Gérer le stress inattendu : techniques de relaxation et de respiration.
- Exercices pratiques :
 - Simulation d'une présentation devant un petit groupe.
 - Simulation de situations difficiles (critiques, désaccords).
 - Exercices de respiration pour maîtriser les stress devant un groupe.
 - Enregistrement vidéo et analyse
 - Mise en pratique : exercice de présentation lors d'une participation à un réseau d'affaires.

Formateurs l'Académie Lab Compagnie

Professionnels de la communication et de la digitalisation de l'entreprise, ils ont une expérience acquise durant de nombreuses années. Ils ont su se remettre en question et renouveler leurs connaissances pour pouvoir faire le choix aujourd'hui de transmettre les savoir-faire de leur métier. Leur mission est d'accompagner les entreprises et leurs équipes dans l'acquisition de savoir-faire. Cette formation assurée par Aude Duhamel, spécialiste de la voix et Eric Lechangeur, professionnel de l'image et rédacteur confirmé.

Durée

10 heures 30 minutes.



LAB COMPAGNIE

Accessibilité

Personnes en situation de handicap ou avec besoins de santé spécifiques.

Nous sommes soucieux de proposer un accueil et un suivi adaptés, n'hésitez pas à nous informer de votre situation. Nous pouvons organiser la formation dans un espace ERP adapté.

Pour tout complément d'information concernant leur prise en charge, merci de vous adresser à : lacademie@labcompagnie.com

Modalités

La formation alternera apports théoriques et ateliers pratiques, pour conjuguer l'apprentissage et mise en application selon les objectifs déterminés en début de formation.

Le formateur validera la compréhension et l'acquisition des connaissances de l'apprenant par l'utilisation de cas pratiques et de mises en situation, afin de confirmer la compréhension et faciliter la mémorisation de l'apprentissage sur le long terme.

Tarifs

1522,50 € HT (1827 € TTC) pour une formation individuelle.

Contact

lacademie@labcompagnie.com

Délai de mise en place de la formation : entre 1 et 3 mois

Contact

Patrick Charni : pcharni@labcompagnie.com

Date de mise à jour

7 avril 2026