

FORMATION

Gagnez en impact dans vos prises de parole

En France, 75% des adultes ont une appréhension à prendre la parole en public. Pourtant, nous le faisons en permanence dans notre vie professionnelle. Animer une réunion, une conférence ou une présentation demande un temps de préparation pour enfin prendre du plaisir ! C'est ce que cette formation vous propose à travers une boîte à outils exhaustive, des retours personnalisés et des expérimentations en groupe favorisant l'intelligence collective.

Les collaborateurs pourront identifier leurs forces oratoires et mieux comprendre leurs besoins spécifiques quand il s'agit de prendre la parole à l'oral. Cette formation les lancera dans une vraie dynamique de progression avec l'envie certaine de bouger les lignes pour enfin se sentir à l'aise.

Objectifs pédagogiques

À la fin de la formation, les participants auront appris à :

- **Reconnaître** leurs forces oratoires et leurs axes d'amélioration.
- **Synthétiser** leur discours pour susciter l'écoute active de leurs interlocuteurs et faire entendre leurs messages.
- **Identifier** leurs messages-clés en fonction de leur public et du contexte de prise de parole.
- **Gérer** leur stress à l'oral.
- **Créer** un support écrit percutant et simple.
- **S'entraîner**, s'auto-analyser et s'appuyer sur des outils pour mieux utiliser leur corps et leur voix.



Objectifs opérationnels

À la fin de la formation, les participants seront capables de :

- **Structurer et simplifier** leur discours pour s'adapter à leurs interlocuteurs.
- **Gérer** leur souffle, placer leur voix et leur corps pour donner envie à leurs interlocuteurs de leur faire confiance.
- **Réguler** leur stress et s'appuyer sur leurs forces pour exprimer leur individualité et marquer l'auditoire.
- **Transmettre** un message clair, percutant et concis pour convaincre plus d'interlocuteurs.
- **S'entraîner** à partir de leur plan d'action pour améliorer en continu leurs prises de parole.



Public visé

Tout.e commercial.e, Dirigeant.e ou collaborateur.ice souhaitant travailler sur sa force de conviction pour convaincre son auditoire en se démarquant.

Pré-requis : avoir préparé un projet à pitcher.



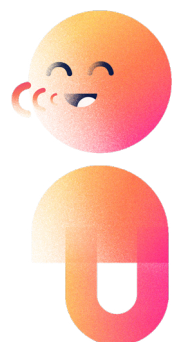
Modalités et délais d'accès

DURÉE : Cette formation est organisée sur 2 jours auprès de 8 collaborateurs (14h)

DATES : à définir

ACCESSIBILITÉ : Toutes nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. N'hésitez pas à le mentionner lors de votre premier contact avec Bagou ou à contacter directement notre référente Handicap. (laurine@bagou.co)

ADRESSE : France
(l'adresse sera communiquée dans la convocation).





Programme

Connaître ses tics et ses parasites

- **Décrypter les clés** para-verbales et non-verbales.
- **Placer sa voix** grâce à sa respiration costo-diaphragmatique.
- **Soigner ses gestes**, sa posture et son regard pour attirer l'attention.
- **Connaître ses forces oratoires** pour savoir les utiliser et rester fidèle à sa personnalité.

1

Gérer son stress et ses émotions

- **Connaître** les techniques de régulation émotionnelle.
- **Reconnaître** les émotions chez les autres pour mieux adapter son message.
- **Fluidifier** ses échanges et affirmer son assertivité.
- **Improviser et rebondir** face aux imprévus et aux interlocuteurs difficiles.

3

Structurer son discours

- **Se poser** les bonnes questions.
- **Définir** les ingrédients de son discours à partir d'un objectif précis.
- **Structurer** son discours de manière claire et impactante.
- **Simplifier** son message en évitant l'abus de vocabulaire technique.

2

Passer à l'action, s'auto-analyser et s'améliorer en continu

- **S'entraîner**, itérer et s'échauffer collectivement.
- **Mises en situation** filmées pour co-analyser les forces du discours et ses parasites.
- **S'auto-analyser** à partir d'une grille objective et d'un plan d'action individualisé.

4



Modalités pédagogiques

- Une pédagogie active et transversale : expérimentations, exercices et apports techniques.
- Des jeux pédagogiques pour travailler la mémoire corporelle, auditive et visuelle.
- Un lieu où la pratique prend le dessus sur la théorie pour ancrer les concepts dans le corps.
- Un plan d'action individualisé accompagné de fiches méthodes pour s'améliorer en continu post-formation.



Modalités d'évaluation des objectifs

Des outils d'évaluation d'atteinte des objectifs sont utilisés à chaque formation. Ils sont adaptés aux participants : quizz, mises en situation, grilles d'analyse, jeux de rôles, co-évaluations, questionnaires d'auto-positionnement en amont et en fin de formation.



Formalisation à l'issue de la formation

- Une attestation de fin de formation est remise à chaque participant.
- Une boîte à outils de l'art oratoire est envoyée à chaque participant pour continuer de s'améliorer post-formation.
- Un accès à la ressource Bagou afin d'en apprendre toujours plus, à son rythme.



Responsable pédagogique

Laurine Catillon - (06) 34 19 51 25
laurine@bagou.co

**AU PLAISIR DE
TRAVAILLER ENSEMBLE**



(06) 34 19 51 25
laurine@bagou.co
bagou.co