



FORMATION

PRISE DE PAROLE EN PUBLIC

8-9 JUIN 2026 · PARIS

FORMATION EN PRÉSENTIEL · 12 PARTICIPANT·E·S MAX

TROUVEZ VOTRE VOIX. TENEZ VOTRE PLACE.

OBJECTIFS

- ♦ Maîtriser les ressources vocales et corporelles pour une prise de parole confiante
- ♦ Dépasser le syndrome de l'imposteur et affirmer sa légitimité
- ♦ Construire et délivrer un message clair, adapté à son interlocuteur
- ♦ Incarner un récit qui engage et convainc
- ♦ Improviser et gérer les situations difficiles avec calme
- ♦ Repartir avec des outils concrets, réutilisables au quotidien

APPROCHE PÉDAGOGIQUE

CORPS & VOIX

55% du message passe par le corps, 37% par la voix. On commence par là.

MISE EN PRATIQUE

Exercices théâtraux, jeux de rôle et mises en situation réelles.

BIENVEILLANT

L'arène bienveillante : on se confronte dans un cadre sécurisé.

CONCRET

Chaque outil est testé sur des situations amenées par les participants.

PROGRAMME

JOUR 1 SE TROUVER

9h30 - 10h	Ouverture · tour de table · cadre de confiance
10h - 11h15	Module 1 : Le corps d'abord – posture, ancrage, présence physique
11h15 - 12h30	Module 2 : La légitimité – « <i>Qui suis-je pour parler ?</i> » · dépasser le syndrome de l'imposteur
13h30 - 15h	Module 3 : Construire son message – structure · accroche · intention
15h - 16h30	Module 4 : Incarner un récit – storytelling · rythme · impact
16h30 - 17h	Bilan Jour 1 · engagements pour le lendemain

JOUR 2 SE CONFRONTER

9h - 10h30	Module 5 : Improviser avec les autres – réactivité, écoute, rebond
10h30 - 12h	Module 6 : Gérer les situations difficiles – questions hostiles, silence, tension
13h - 15h30	Module 7 : L'arène bienveillante – mise en pratique complète devant le groupe, débrief collectif
15h30 - 16h30	Conclusion · engagements publics · remise des certificats

500 €
1 MODULE

-10%
900 €
2 MODULES

-20%
1 200 €
3 MODULES

Lieu : 39 rue Piat, Paris 20e · Petit groupe, pédagogie participative · Livret pédagogique remis en fin de formation
♦ Tarif réduit disponible sur demande pour les étudiant·e·s et demandeur·se·s d'emploi

↳ **RÉSERVER SA PLACE**
marine.gauthier@cap-impact.org