

## OSER PARLER EN PUBLIC :

### UN ATOUT POUR DÉVELOPPER ET FIDÉLISER SON RÉSEAU DE PARTENAIRES ET DE CLIENTS

#### Objectifs

Construire une prise de parole en public et la rendre vivante pour arriver le jour J serein(e), et transmettre le ou les messages souhaité(s).

#### Notre méthode

- Une immersion avec les chevaux pour apprendre à gérer ses émotions et son stress, à capter l'attention de son public, à lui donner envie de vous suivre et d'être à vos côtés.
- Les chevaux communiquent de manière non verbale et mettent en lumière notre propre communication et tous nos parasitages à transmettre nos messages. Si un cheval vous suit, c'est l'ensemble de votre auditoire qui vous suivra.
- Des outils et des techniques de communication verbales et écrites, issues de l'hypnose et des neurosciences, du théâtre et du cinéma, de la publicité et du marketing. Toutes ces différentes techniques ont pour objectif de rendre vos prises de parole efficaces et générer plus de chiffre d'affaires.
- Un accompagnement et un suivi individuel pendant et après la formation.

#### Pré requis

- Avoir plus de 18 ans
- Avoir une entreprise créée ou en cours d'immatriculation quelle que soit la forme juridique, ou être salarié(e) d'une TPE, PME ou d'une association
- Parler français
- En fonction de l'évolution des règles sanitaires en vigueur, un pass vaccinal pourra vous être demandé.

#### Intervenantes et contacts

**AUDE CHALLIER**

**Créatrice de Communesence**

Formatrice, Zoothérapeute,

Praticienne en hypnose et RITMO certifiée

contact@communesence.com

07.57.43.12.59

**AUORE FLAHOU**

Consultante en  
communication chez

**Les petits caractères**

aurore@lespetitscaracteres.fr

07.60.58.09.90



#### DUREE DE LA FORMATION

3 jours - 21h  
3 modules de 7h en présentiel

#### LIEU DE LA FORMATION

Écurie le Diamant Bleu  
39, route de Boiveau  
91850 Bouray Sur Juine

Parking gratuit sur place

RER C Station Lardy  
(Possibilité de venir vous chercher à la station)

#### TARIF

1490€/personne  
(payable en plusieurs fois)

**Financements éligibles :**  
OPCO, FAF, Pôle Emploi  
(Contactez-nous directement)

#### NOMBRE DE PARTICIPANTS

6 personnes maximum



## OBJECTIF DE LA JOURNEE 1

Acquérir une communication non-verbale plus fluide



# COMMUNESSENCE

Formation

## JOUR 1 :

### Dépasser les problématiques rencontrées

#### Chapitre 1 - Identifier les freins à la prise de parole

- Les émotions bloquantes, quelles sont-elles et comment s'en libérer ?
- Faire des expériences passées mal vécues, des opportunités de progression
- Le manque de confiance en soi et ses causes pour parler en public
- Se connaître pour libérer ses freins à la prise de parole

#### Chapitre 2 - Apprendre à gérer sa communication non verbale

- Qu'est-ce qu'une émotion et son rôle ?
- Pourquoi ressentons-nous du stress ?
- Comment faire des émotions nos alliées ?
- Se libérer du stress

#### Chapitre 3 - Acquérir la posture adéquate à la prise de parole

- Qu'est-ce que la juste posture ?
- Connaître ses points forts et points faibles
- Attirer l'attention de son auditoire et la garder
- Acquérir l'adhésion de son public



## OBJECTIF DE LA JOURNEE 2

Préparer une allocution structurée pour transmettre un message clair à son public cible



COMMUNessence  
Formation

## JOUR 2 :

### Préparer sa prise de parole

#### Chapitre 1 - Connaître le contexte, sa cible et le message à transmettre

- Analyser le contexte de son intervention (QQOQCCP)
- Les 4 C du contenu pour transmettre son message efficacement

#### Chapitre 2 - Rendre son allocution vivante et facilement mémorisable

- S'approprier les différentes techniques de communication verbales et non verbales
- Mise en pratique et exercices autour de ces techniques de communication
- Comprendre le rôle de la respiration dans une prise de parole
- S'entraîner à différentes techniques de respiration

#### Chapitre 3 - Écrire son allocution

- Identifier les différents éléments de son allocution
- Rédiger son texte
- Correction du texte
- Préparation pour les prises de parole filmées du module 3



## JOUR 3 :

### S'entraîner à la prise de parole en public

#### OBJECTIF DE LA JOURNEE 3

Devenir un orateur efficace et impactant

#### Chapitre 1 - Se préparer physiquement et émotionnellement avant de prendre la parole

- S'échauffer les muscles, le corps, la voix
- Respirer et faire des émotions présentes ses alliées
- Visualiser sa prise de parole

#### Chapitre 2 - Oser prendre la parole en public

- Faire une allocution filmée
- Retours d'expérience et corrections

#### Chapitre 3 - Savoir gérer les imprévus

- Faire une allocution filmée en gérant les imprévus survenant au cours de celle-ci
- Savoir gérer la séquence des questions/réponses
- Retours d'expérience et partages



**Qualiopi**  
processus certifié

Certification qualité délivrée au titre  
de la catégorie "Actions de formation"

## MODALITES D'EVALUATION

- Questionnaire pré-évaluation une semaine avant la formation
- Évaluation par un tour de table en début de formation
- Exercices pratiques avec les chevaux
- Questionnaire
- Écriture d'une allocution
- Exercices pratiques de respiration et de placement de voix
- Deux allocutions filmées