ECLOSIA FORMATION

Qualiopi processus certifié
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
La certification qualité a été délivrée au titre de la ou des catégories d'actions suivantes :
Actions de formation

SOFT SKILLS · PROGRAMME DE FORMATION

Prise de parole en public

Prendre la parole avec confiance et impact

Durée	2 jours - 14 heures
Formats	Inter-entreprises · Intra-entreprise
Modalité	Présentiel.

La formation en quelques mots

Une formation pratique pour préparer vos interventions, gérer le trac et prendre la parole avec clarté dans un contexte professionnel. Le parcours suit les sept étapes de la méthode E.C.L.O.S.I.A. : Énergie, Communication, Leadership, Objectif, Structure, Impact et Action.

Objectifs pédagogiques

À l'issue du parcours, vous serez capable de :

- Structurer une intervention professionnelle avec une accroche, un plan et une conclusion.
- Réaliser une présentation devant un groupe en s'appuyant sur une préparation adaptée.
- Utiliser des techniques de respiration et d'ancrage pour mieux gérer le trac avant une présentation.
- Mobiliser la voix, le rythme et les silences pour capter et maintenir l'attention.
- Utiliser le regard, la posture et la gestuelle de manière cohérente avec son message.
- Adapter son discours et son niveau de langage à son interlocuteur.

Public concerné et prérequis

Public : Managers, commerciaux, entrepreneurs, consultants et indépendants, et toute personne amenée à prendre la parole en public.

Prérequis : Aucun prérequis n'est nécessaire pour suivre cette formation.

Premier jour

Énergie · Communication · Leadership

La formation se déroule sur 2 jours (14 heures) et suit les sept étapes de la méthode E.C.L.O.S.I.A.

E Énergie

Objectif : Transformer votre trac en énergie positive et installer une présence solide.

- Comprendre les mécanismes du trac et ses manifestations
- Identifier les trois peurs fondamentales de l'orateur et le syndrome de l'imposteur
- Maîtriser la respiration et le souffle (la colonne d'air)
- S'ancrer physiquement et se préparer mentalement (visualisation positive)
- Transformer le trac en énergie au service de la prise de parole

Mise en pratique : exercices de respiration, d'ancrage et de gestion du trac en situation.

C Communication

Objectif : Poser les fondamentaux d'une communication claire et incarnée.

- Le schéma de la communication : émetteur, message, récepteur
- L'impact respectif du verbal, du para-verbal et du non-verbal
- La voix : ses trois composantes, le débit, l'articulation, le rythme
- Le regard et la technique du balayage
- L'écoute active et l'adaptation à son interlocuteur

Mise en pratique : exercices de voix, de regard et de communication non verbale.

L Leadership

Objectif : Incarner une posture professionnelle qui inspire confiance.

- Adopter la posture de l'orateur : présence, ancrage, gestuelle
- Développer son autorité naturelle et son charisme
- Assurer la congruence entre le discours et l'attitude
- Maîtriser le langage du corps : postures à adopter, postures à éviter
- Occuper et gérer l'espace

Mise en pratique : jeux de rôle sur la posture et l'occupation de l'espace.

Deuxième jour

Objectif · Structure · Impact · Action

O Objectif

Objectif : Clarifier l'intention pour orienter toute la prise de parole.

- Savoir pourquoi l'on prend la parole : convaincre, informer, fédérer, embarquer
- Définir un objectif unique et clair pour chaque intervention
- Connaître et analyser son auditoire
- Adapter son message et son niveau de langage à sa cible

Mise en pratique : définir l'objectif et la promesse d'une intervention réelle du participant.

S Structure

Objectif : Construire un discours clair, fluide et mémorable.

- Les points clés d'une structure efficace
- Bâtir un plan équilibré et des transitions fluides
- Réussir son accroche et ses premières minutes
- Utiliser le storytelling et la méthode du héros
- Construire un argumentaire et anticiper les objections

Mise en pratique : rédiger l'accroche et le plan de sa propre intervention.

I Impact

Objectif : Capter l'attention et marquer durablement son auditoire.

- Capter et maintenir l'attention tout au long de l'intervention
- Exploiter la puissance des silences et du rythme
- Mettre le non-verbal au service de l'impact
- Gérer les questions, les objections et les perturbateurs
- S'inspirer des secrets des grands orateurs

Mise en pratique : prise de parole avec éléments perturbateurs et gestion des objections.

A Action

Objectif : Ancrer les acquis et repartir avec un plan d'action concret.

- Entraînement filmé et visionnage bienveillant, avec l'accord du participant
- Feedback personnalisé : points forts et axes de progrès
- S'entraîner à intervenir avec et sans notes
- Savoir improviser et rebondir
- Construire son plan d'action personnel pour la suite

Mise en pratique : présentation finale filmée et remise d'un plan d'action individualisé.

Pédagogie, évaluation et suivi

Méthodes et moyens pédagogiques

Exercices pratiques : mise en application immédiate des concepts abordés pour un ancrage durable

Jeux de rôle : simulations de réunions, pitchs et soutenances dans un cadre sécurisant

Mises en situation : scénarios adaptés à votre propre contexte métier et à vos enjeux

Entraînements filmés : visionnage bienveillant, avec l'accord du participant, et analyse ciblée pour une progression accélérée

Feedback personnalisé : retours constructifs sur vos points forts et vos axes d'amélioration

Accompagnement : suivi attentif et individualisé du formateur pour chaque participant

Moyens et supports : Salle adaptée aux exercices et aux mises en situation, paperboard, supports de formation et matériel de captation pour les entraînements filmés. Les supports pédagogiques sont remis aux participants.

Modalités d'évaluation et de suivi

Questionnaire de positionnement en amont et en aval de la formation

Évaluation continue par le formateur (exercices et mises en situation)

Auto-évaluation des compétences acquises

Évaluation de la satisfaction à chaud, en fin de formation

Bilan à froid à 60 jours pour mesurer le transfert en situation de travail

Évaluation finale des acquis : Présentation professionnelle et retour individualisé du formateur sur la structure, la clarté du message, la voix, le regard, la posture, l'adaptation au public et la gestion des questions. Les acquis observés et les axes de progrès sont renseignés pour chaque participant.

Reconnaissance de la formation

Formation non certifiante, ne conduisant pas à une certification RNCP ou RS. Un certificat de réalisation est remis à l'issue de l'action de formation.

Des formateurs spécialisés

Les formations sont animées par des formateurs spécialisés en prise de parole en public et en communication orale.

Les intervenants sont sélectionnés pour leur expertise du sujet et leur expérience professionnelle. L'identité et le profil de l'intervenant sont communiqués avant l'inscription définitive.

Informations pratiques et inscription

Durée	2 jours - 14 heures, hors pauses et déjeuner.
Formats et effectif	Inter : de 4 à 8 participants. Intra : de 3 à 10 participants.
Lieu	Inter : Paris et région parisienne, lieu communiqué avant inscription. Intra : lieu et modalités définis avec l'entreprise.

Tarifs et devis

Inter-entreprises : **1 290 € HT / personne** pour les 2 jours (14 heures).
Intra-entreprise : **3 490 € HT / groupe**, pour un groupe de 3 à 10 participants.
Soit 349 € HT / personne, sur une base de 10 participants. Le forfait groupe s'applique lorsque l'effectif est inférieur.
Tarifs HT, hors frais annexes précisés au devis. Pour deux formations achetées ensemble : remise de 10 % sur le total HT des frais pédagogiques, pour un même client et une même commande.

Modalités et délais d'accès

Contact par e-mail ou téléphone, recueil du besoin et positionnement, puis transmission du programme, du devis et des modalités d'organisation avant confirmation de l'inscription.

Délai d'accès : prévoir 15 jours entre la réception d'une demande complète et le début de la formation, sous réserve des places et disponibilités ainsi que de l'accord du financeur lorsqu'il est sollicité. Les dates sont convenues et confirmées avant inscription.

Accessibilité et accompagnement du handicap

Référente handicap : Vanessa Kiaku. Contact : contact@eclosiaformation.fr - 07 62 95 90 21. Contactez-nous en amont pour étudier les adaptations pédagogiques, les conditions d'accueil et, si nécessaire, les possibilités d'orientation.

Qualiopi et financement

Eclosia Formation est certifié Qualiopi au titre des actions de formation. Une prise en charge par un OPCO ou un FAF peut être étudiée selon votre situation. Elle reste soumise à l'éligibilité du projet, aux fonds disponibles et à l'accord préalable du financeur. Nous vous accompagnons dans le montage du dossier administratif.

Contact : Vanessa Kiaku · contact@eclosiaformation.fr · 07 62 95 90 21