

Prise de parole en public - En distanciel

PROMEO

Management - Développement personnel

25/02/2026

Public et prérequis

Tout public

Connaissance de base des techniques de communication orale

Équipement : PC/Mac, tablette 7" minimum (smartphone déconseillé), casque / écouteurs fortement recommandés

Windows 7/10 (recommandé), MacOS 10.11, iOS 12.4 ou supérieur

Navigateur internet : Google Chrome

Connexion internet ADSL ou fibre (pour la visio-conférence 8 Mb/s ou supérieur)

Résolution d'affichage : 1280 x 768 minimum

Ouverture de ports TCP/UDP spécifiques (pour la visio-conférence)

Les objectifs

Accrocher l'attention dès l'introduction

Gagner en impact grâce à la communication verbale et non verbale

Capter l'attention avec des formules de rhétoriques

Les méthodes pédagogiques et d'encadrement

Encadrement pédagogique :

La formation est animée par des formateurs experts, validés par nos équipes pédagogiques et disposant de 5 à 10 années d'expérience dans leur domaine de compétences

Le parcours de formation s'organise en modules e-learning (7h) et en classes virtuelles (7h) comprenant des vidéos, des tests de compréhension, des exercices et des documents de réflexion

Organisation pédagogique du parcours :

Analyse des besoins et programme individualisé selon niveau

Présentation du parcours, du calendrier, des jalons et des outils d'échanges (forum, chat)

Modalités techniques de l'assistance :

En début de formation : une séance dédiée à la mise en main de la plateforme Easi, avec rappel des pré-requis de l'environnement informatique

Tout au long du parcours : hotline technique avec réponse dans un délai maximum

d'un jour ouvré : contact-easi@proméo-formation.fr

RÉFÉRENCE

MGMT0021

DURÉE DE LA FORMATION

2 jours / 14 heures

ACCUEIL PSH

Formation ouverte aux personnes en situation de handicap. Moyens de compensation à étudier avec le référent handicap du centre concerné.

Les + Proméo

- 60 ans d'existence
- Une communauté de 3 100 alternantes
- 24 000 stagiaires formés par an
- 3 500 entreprises qui nous font confiance
- Un accompagnement personnalisé et un contact dédié
- L'expertise professionnelle de tous nos formateurs
- La diversité des diplômes sous accréditation par des partenaires de renom
- Une pédagogie active
- Des infrastructures technologiques et un environnement stimulant

Validation et certification

Attestation de formation

Outils pédagogiques

Études de cas vécus

Training

Rédaction de scénario

Contenu de la formation

Comprendre les émotions

Notions sur le fonctionnement du cerveau
Origine et utilité des émotions
Les émotions prennent parfois le pouvoir

Réussir le premier contact

Projeter rapidement une première impression favorable
Faire la différence à l'oral dès les premiers mots
S'exprimer de façon concise en allant à l'essentiel

Sortez de votre coquille !

Utiliser et dépasser l'ensemble de ses propres registres non-verbaux de communication en public

Motiver et faire agir

Mettre en valeur et rassembler autour d'un projet, présenter une solution nouvelle
Orienter son intervention et dépasser le stade d'intention pour aller vers une demande précise en termes d'action

Partagez votre expertise !

Etre accessible aux non-spécialistes
Faire passer une idée complexe de façon simple et compréhensible
Garder son self control et projeter une image extérieure de maîtrise qui renforce la crédibilité

Orchestrer une séquence de questions-réponses

Déclencher adroitement une séquence de questions - réponses
Pratiquer des méthodes de communication privilégiant le maintien d'un climat relationnel agréable

Communiquer face à l'agressivité

Résister à la déstabilisation en réunion (communication externe ou interne)
Pratiquer des techniques de réponses gagnantes
Marquer des points même dans un environnement tendu

Modalité d'évaluation

L'évaluation des acquis est réalisée tout au long de la formation au travers :
Des mises en situation
Des quizz
Des exercices