

**FICHE FORMATION**

# **PRENDRE LA PAROLE EN PUBLIC**

Savoir faire face à un auditoire, gérer le trac, poser sa voix (articulation, intonation, volume, etc), répondre aux interviews.

Formation  
continue

Niveau de sortie  
N.A

en présentiel



**PRÉ-REQUIS :**

Aucun



**OBJECTIFS :**

- Savoir faire face à un auditoire.
- Gérer le trac.
- Poser sa voix (articulation, intonation, volume, etc).
- Répondre aux interviews.



**ACQUIS DE LA FORMATION :**

Maîtriser l'expression orale et gestuelle.



**MÉTHODES & MOYENS PÉDAGOGIQUES :**

- Exercices concrets, mises en situation et tests tout au long de la formation.
- Groupe de 8 personnes maximum.



**DURÉE :**

14 heures



**TARIFS :**

450 Euros

*Ouverture de la formation sous réserve d'avoir un minimum de 6 stagiaires.*



**PUBLIC :**

Tout personnel amené à prendre la parole en public.



**ACCESSIBILITÉ :**

Nos locaux sont accessibles aux personnes à mobilité réduite; pour toute demande spécifique, notre référent handicap est à votre disposition.

Formation ouverte aux personnes en situation de handicap sauf restriction liée à l'inhabilité et/ou contre-indication médicale.



**Taux de satisfaction :**

Cette formation n'ayant pas encore été donnée, nous ne pouvons communiquer le taux de satisfaction.



**LIEU DE FORMATION :**

CACIMA  
4, boulevard Constant Colmay  
97500 Saint-Pierre et Miquelon



## PROGRAMME DE FORMATION :

### COMPRENDRE LE FONCTIONNEMENT DES ÉMOTIONS

- Les différentes émotions
- Les causes
- Les mécanismes émotionnels principaux
- Les manifestations repérables
- L'impact sur les relations et la performance

### DÉVELOPPER SA CONSCIENCE PROFESSIONNELLE

- Explorer ses émotions
- Comprendre ses réactions émotionnelles positives et négatives
- Évaluer l'adéquation de ses émotions au contexte

### DOMESTIQUER SES ÉMOTIONS

- Gérer les émotions difficiles pour soi
- Évacuer les émotions bloquantes
- Transformer les émotions perturbantes en émotions constructives
- Mettre en œuvre sa démarche personnelle de gestion émotionnelle

### APPLIQUER L'INTELLIGENCE DES ÉMOTIONS DANS SES RELATIONS

- Exprimer et partager son ressenti émotionnel
- Optimiser ses relations de travail
- Débloquent les situations tendues
- Faire face aux interlocuteurs mécontents, coléreux ou timides



## MODALITÉS D'ÉVALUATION :

Validation des acquis tout au long de la formation.



## PROCHAINE SESSION :

Afin de vous renseigner sur la prochaine session, merci de nous contacter par email.

Votre demande sera prise en compte dans un délais de 48 heures.

Ouverture de la formation sous réserve d'avoir un minimum de 6 stagiaires.

Merci de contacter François-Xavier Briand, conseiller numérique et formation : [francoisxavier.briand@cacima.fr](mailto:francoisxavier.briand@cacima.fr)

## CONTACTEZ-NOUS :



4, boulevard Constant Colmay  
97500 Saint-Pierre et Miquelon

Email : [contact@cacima.fr](mailto:contact@cacima.fr)  
Téléphone : 41 05 46