

Programme pédagogique

Osez prendre la parole en public

Stage intensif de deux jours

Deux journées d'entraînement en petit groupe pour mieux canaliser son trac, construire un message clair et prendre la parole avec davantage de présence et d'assurance.

Caractéristique	Modalité
Durée	2 jours - 14 heures
Horaires	9 h à 12 h 30 et 13 h 30 à 17 h
Format	Présentiel à Rennes
Effectif	5 participants minimum et 8 maximum
Prérequis	Aucun
Formateur	Éric Greffin

Finalité de la formation

Cette formation permet d'acquérir les fondamentaux nécessaires pour préparer et réaliser une intervention courte, claire et structurée. Elle associe la gestion du trac, l'organisation du message, le travail de la voix et du corps, ainsi que plusieurs mises en situation accompagnées de retours personnalisés.

Public concerné

- dirigeants et responsables d'entreprise ;
- cadres et managers ;
- entrepreneurs et professionnels indépendants ;
- consultants, formateurs et chefs de projet ;
- élus, responsables associatifs et professionnels amenés à présenter, expliquer, convaincre ou mobiliser.

Situations concernées

- présenter ou défendre un projet ;
- intervenir en réunion ou devant une équipe ;
- expliquer une décision ou mobiliser des collaborateurs ;
- réaliser une présentation professionnelle ou commerciale ;
- animer une réunion, une formation ou une intervention publique ;
- préparer une prise de parole à enjeu.

Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, le participant sera capable de :

- identifier les manifestations de son trac et utiliser des techniques simples pour mieux le réguler ;
- définir l'objectif et le message essentiel d'une intervention ;
- construire une prise de parole courte et structurée ;
- utiliser plus efficacement sa voix, son regard, sa posture et ses gestes ;
- prendre la parole devant un groupe avec davantage de confiance ;
- identifier ses points forts et ses principaux axes de progression.

Programme jour 1

Se préparer et construire son message

9 h à 9 h 45 Accueil et première prise de parole

- présentation du cadre et expression des attentes ;
- première prise de parole courte ;
- identification des points d'appui et des premières difficultés.

9 h 45 à 11 h Comprendre et apprivoiser son trac

- comprendre les réactions physiques et mentales liées au trac ;
- identifier ses déclencheurs personnels ;
- utiliser la respiration, le relâchement et l'ancrage ;
- expérimenter une préparation courte avant de parler.

11 h 15 à 12 h 30 Clarifier son intention

- analyser son public ;
- distinguer le sujet, l'objectif et le message ;
- formuler l'idée essentielle à retenir ;
- sélectionner les informations réellement utiles.

13 h 30 à 15 h Construire une intervention claire

- préparer une introduction ;
- organiser deux ou trois idées principales ;
- choisir des exemples concrets ;
- assurer les transitions et conclure nettement ;
- préparer sans rédiger intégralement son texte.

15 h 15 à 16 h 45 Première mise en situation structurée

Chaque participant réalise une intervention courte. Les retours portent sur la clarté, la structure, la capacité à aller à l'essentiel, la relation avec l'auditoire et les points forts déjà présents.

16 h 45 à 17 h Bilan de la journée

Synthèse des apprentissages et choix d'un objectif personnel pour la deuxième journée.

Programme jour 2

Incarner son message et développer sa présence

9 h à 9 h 30 Échauffement et remise en route

- respiration et échauffement corporel ;
- réveil de la voix ;
- prise de parole courte et spontanée.

9 h 30 à 11 h La voix au service du message

- adapter le volume ;
- améliorer l'articulation ;
- varier le rythme et l'intonation ;
- utiliser les silences et mettre en valeur les mots importants.

11 h 15 à 12 h 30 Le corps le regard et la relation

- adopter une posture stable et naturelle ;
- utiliser les gestes sans les fabriquer ;
- regarder réellement les personnes présentes ;
- développer une cohérence entre le fond et la forme.

13 h 30 à 14 h 15 Préparer l'intervention finale

Chaque participant prépare une intervention de cinq à sept minutes correspondant à une situation concrète, en mobilisant la gestion du trac, la clarté du message, la structure et la présence.

14 h 15 à 16 h 30 Interventions finales

Présentation devant le groupe et retour personnalisé sur les progrès, les points forts et la priorité de progression. Une captation vidéo peut être proposée à des fins pédagogiques, sous réserve des conditions techniques et de l'accord du participant.

16 h 30 à 17 h Bilan et plan personnel

Synthèse, évaluation des acquis et définition d'un objectif concret de mise en pratique.

Méthodes pédagogiques

- apports méthodologiques courts ;
- exercices progressifs ;
- au moins trois temps de prise de parole par participant ;
- travail individuel, en binômes et en groupe ;
- mises en situation adaptées aux besoins exprimés ;
- observation collective et retours personnalisés ;
- analyse vidéo lorsqu'elle est possible et acceptée.

La formation comprend environ 70 % de pratique et 30 % d'apports méthodologiques.

Modalités d'évaluation

- questionnaire préalable sur les situations et les objectifs ;
- observation de la première prise de parole ;
- évaluation formative pendant les exercices ;
- intervention finale permettant d'apprécier les progrès ;
- autoévaluation et plan individuel de progression ;
- questionnaire de satisfaction.

Préparation demandée au participant

Avant le stage, chaque participant est invité à communiquer une situation de prise de parole qu'il souhaite améliorer et à choisir un sujet qu'il pourra utiliser pendant les exercices. Il peut apporter un support existant, sans que le travail sur PowerPoint constitue un objectif de cette formation.

Moyens pédagogiques

- salle permettant les déplacements et les exercices debout ;
- écran ou vidéoprojecteur et tableau de travail ;
- supports pédagogiques remis aux participants ;
- matériel de captation utilisé uniquement lorsque cela est pertinent et accepté.

Accessibilité

Les personnes ayant besoin d'un aménagement sont invitées à prendre contact avant l'inscription. Les besoins seront étudiés de manière confidentielle afin de rechercher les adaptations compatibles avec le lieu et les objectifs de la formation.

Le formateur

Éric Greffin est formateur en communication et en prise de parole en public, comédien, metteur en scène et réalisateur. Son approche associe la structuration du discours, le travail du corps et de la voix, les techniques de communication et l'analyse de situations professionnelles concrètes.

Il est également l'auteur de Osez prendre la parole en public, publié aux éditions Ellipses.

Informations administratives

Dates : 20 et 21 novembre 2026

Lieu : 26 rue de Léon, Rennes (35)

Effectif : 5 participants minimum et 8 maximum

Délai d'accès : selon les places disponibles et la date de confirmation de la session

Validation : l'inscription devient définitive après acceptation des conditions et règlement de l'acompte demandé

Tarifs indicatifs

Modalité	Tarif
Premières inscriptions autofinancées	590 € net de taxes, jusqu'à la date indiquée pour la session
Tarif normal autofinancé	690 € net de taxes
Financement direct par une entreprise	790 € net de taxes par participant, sous réserve de confirmation
Montage par un organisme partenaire	Sur devis

Le tarif comprend les deux journées de formation, les exercices et mises en situation, les retours personnalisés et les supports pédagogiques remis aux participants.

Contact

Éric Greffin

Adresse électronique : parole@eric-greffin.fr

Site Internet : <https://eric-greffin.fr>