



# Prise de parole en public

## Les fondamentaux

Les cadres et collaborateurs dans l'entreprise ont besoin de s'exprimer clairement, que ce soit en petit comité ou en public. Mais tous ne sont pas à l'aise lorsqu'il s'agit de prendre la parole et d'incarner l'entreprise.

Encadré par deux experts, vous explorez les dimensions de la voix et de la gestuelle qui améliorent l'expression orale et renforcent votre impact pour réussir votre prise de parole en public.

Nous vous proposons une formation pratique sur la prise de parole en public sur 2 jours en cours collectif ou 3x3 heures en cours privé. Méthodologie issue des techniques théâtrales.

Pour apprendre des techniques simples à appliquer et à entraîner pour mieux communiquer, être plus à l'aise et convaincant face à une audience.

Ne plus avoir de sueurs froides et d'imaginer votre présentation barbante à souhait parce que cela n'arrivera plus.



Demande d'offre : [formation@cifer.ch](mailto:formation@cifer.ch)

**CIFER**

AskFor Sarà  
[askfor.ch](http://askfor.ch)

ask  
for

# ACC101 & FCP101

## Prise de parole en public

### Les fondamentaux

**ENSEIGNANT :**

M. Christophe Béguin

**PUBLIC CIBLE :**

Cadres, collaborateurs

**DURÉE :**

ACC – Cours privé : 3 x 3 heures  
FCP – Cours collectif : 2 jours consécutifs  
8h30 - 16h30

**PRIX :**

ACC – Cours privé :  
Membres CHF 1'350.00 HT  
Non-membres CHF 1'625.00 HT  
FCP – Cours collectif :  
Membres CHF 1'000.00 HT/personne  
Non-membres CHF 1'200.00 HT/personne

**CERTIFICATION :**

Attestation

**PRÉREQUIS :**

Aucun

**PARTENARIAT :**

AskFor Sàrl

**NOMBRE DE PARTICIPANTS :**

Cours privé : 1 personne  
Cours collectif : 5 à 8 personnes

**TRAVAIL PRÉPARATOIRE :**

Réalisation d'une présentation de 8 minutes maximum pour le 1er jour du cours

**INSCRIPTION :**

cifer.ch

**OBJECTIFS :**

1. Comprendre l'importance de la préparation du discours en fonction de l'auditoire et savoir comment débiter et terminer son discours/sa présentation
2. Gagner en aisance avec sa diction, sa voix et sa gestuelle lors de mises en situation et mieux gérer son stress afin de renforcer sa confiance
3. Intégrer des techniques de professionnels pour capter l'attention du public

**MÉTHODOLOGIE :**

Issue des techniques théâtrales

**PROGRAMME :**

- › Découvrir comment bien débiter et terminer son discours et l'art de tenir son public en haleine
- › Ma voix, amie ou ennemie ?
- › Ma gestuelle et son impact sur l'audience
- › Initiation à la gestion du stress/trac
- › WarmUp ou comment se mettre en condition avant ma prise de parole ?
- › Divers exercices issus du théâtre d'improvisation
- › Effectuer une présentation de 8 minutes

Pour des raisons de lisibilité, les termes utilisés sont au masculin mais s'adressent autant aux femmes qu'aux hommes.

Demande d'offre : [formation@cifer.ch](mailto:formation@cifer.ch)

**CIFER**

AskFor Sàrl  
[askfor.ch](http://askfor.ch)

ask  
for