



### Durée de la formation ?

2 jours – soit 14 heures

### À qui s'adresse cette formation ?

À toute personne amenée à participer à des réunions, à des groupes de travail ou à effectuer des présentations devant un public.

### Pour obtenir quoi ?

Maîtriser les fondamentaux de la prise de parole, apprivoiser le trac, affirmer sa présence, exprimer clairement ses idées, gagner en confiance et en efficacité dans les différentes situations de prise de parole (en réunion, devant un public, ...).

### Quels objectifs pédagogiques ?

**Maîtriser** les fondamentaux de la prise de parole

**Apprivoiser** le trac, **affirmer** sa présence, **exprimer clairement** ses idées,

**Gagner en confiance** et en efficacité dans les différentes situations nécessitant la prise de parole (en réunion, devant un public, ...).

### Quelles méthodes mobilisées ?

Les apports théoriques alternent avec des mises en situation et exercices pratiques pendant le stage pour faciliter la mise en application au quotidien dans l'entreprise.

### Quels sont les prérequis ?

Connaissances générales en assurances de personnes et en modélisation sur tableur.

### Quelles modalités d'évaluation ?

Une évaluation des acquis des objectifs sera réalisée durant la formation.

### Qui anime cette formation ?

#### Nicolas CAMPAGNE,

Spécialiste de la prise de parole en public et intervenant pour de nombreuses entreprises depuis 10 ans, Nicolas est également comédien et improvisateur. One man show, pièces de théâtre, il se sert de toute son expérience de la scène dans le cadre de ses formations produites avec bienveillance.



### Qu'allez-vous apprendre ?

#### Diagnostiquer ses compétences à l'oral

- Découvrir des capacités insoupçonnées
- Déterminer les points d'amélioration
- Comment faire du trac un allié
- Détecter son propre style de communication à l'oral

#### Préparer ses interventions efficacement

- Structurer son intervention : le plan type pour une intervention réussie
- Savoir aller à l'essentiel en donnant suffisamment d'information
- Comprendre les attentes de l'auditoire et adapter son discours
- Se préparer physiquement et mentalement

#### Maîtriser les techniques de présentation

- Comment avoir de la présence (exercices de théâtre)
- Gérer son temps de parole
- Choisir les mots justes et utiliser ses notes à bon escient
- Savoir gérer les échanges sans être déstabilisé ni agressif
- Les techniques de réponses aux questions, aux objections, aux critiques

#### Être à l'aise en toutes circonstances

- Prendre la parole au sein d'un groupe de travail : s'affirmer à bon escient
- Présenter un nouveau produit
- Présenter des résultats favorables ou défavorables : rester serein
- Faire face aux imprévus : interruptions, critiques, incompréhensions

Pendant la formation, vous alternerez entre apports théoriques, exercices pratiques et mises en situation, ce qui favorisera la cohésion du groupe. Soutenu par le groupe, chaque participant bénéficie d'un débriefing personnalisé de chacune de ses actions et de ses points forts en situation. Confiant en ses capacités, capable de gérer son stress, il peut manifester le meilleur de lui-même dans la sphère professionnelle.

01 44 51 04 00  
[info@caritat.fr](mailto:info@caritat.fr)

### Qu'en disent les stagiaires ?

« Programme complet et très bonne pédagogie du formateur. Les exercices de difficulté croissante permettent de progresser et de mettre en application les acquis. On a l'impression d'une formation personnalisée et le support papier permet de conserver les grandes idées par écrit tout en apportant des compléments auxquels on peut se référer après la formation. »

*SJ, Souscripteur – SCOR*

« Très bon programme, très axé sur l'aspect psychologique. Beaucoup de cas pratiques, c'est formateur ! Les échanges sont nombreux, une formation très vivante ! »

*AC, Chef de projet marketing – LA BANQUE POSTALE PREVOYANCE*

« C'est un bon programme, le formateur m'a appris beaucoup de choses, j'ai plus de confiance en moi. »

*PL, Chargée d'études actuarielles – GIE AUXIA GESTION*

### La formation en pratique...

#### Quand et où ?

**14 et 15 décembre 2023**

9 h 00 - 12 h 30 et 14 h 00 - 17 h 30  
Caritat, Paris 8<sup>e</sup>

#### Combien ça coûte ?

1 650 € HT + TVA 20 %, soit 1 980 € TTC.

Les frais de participation couvrent les journées de formation, la documentation complète, les déjeuners et les pauses café.