



[Inscription ici](#) | Pour plus d'information, appelez le **01 87 73 29 82**

Prise de Parole en Public

- » 14 heures
- » Parcours individuel
- » Entièrement à distance (visio)

Réf. : #243
2500 €

OBJECTIF DE LA FORMATION

À l'issue de cette formation, le stagiaire sera capable de prendre la parole en public dans un contexte professionnel avec impact en présentiel ou à distance.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- maîtriser les techniques d'expression orale pour capter l'attention
- exploiter la communication non verbale pour développer sa présence et son leadership
- rythmer et structurer sa présentation pour être synthétique et impactant
- gérer les objections et les situations difficiles sans se laisser déstabiliser
- animer des visioconférences efficaces et motivantes

Ces objectifs pédagogiques sont conformes aux objectifs fixés par la certification **Communiquer avec impact à l'oral en présentiel et à distance (RS6377)**.

POINTS FORTS

- Formation individuelle en visio
- Formation certifiante
- Pédagogie active
- Mises en pratique
- Mises en situation
- Feedback vidéo
- Formateur dédié
- 6h de bonus

PUBLIC

- Commerciaux ou personnel de la relation client en situation de négociation ou soutenance de projet commercial - Managers en situation d'entretien en face à face avec un collaborateur - Responsables de services en situation de réunion d'équipe - Chefs ou contributeurs de projet en situation de présentation projet ou comité de pilotage - Dirigeants en situation de discours et conférences - Demandeurs d'emploi en entretien de recrutement

PRÉREQUIS

Pour bénéficier de cette formation, vous devez justifier d'au moins 1 an d'expérience sur une fonction impliquant des prises de parole régulières en présentiel ou à distance dans un contexte professionnel (ex : commercial ou personnel de la relation client, manager, responsable de service, chef de projet, dirigeant, demandeur d'emploi, etc).

TYPE DE PARCOURS

Parcours individuel

DURÉE DE LA FORMATION ET MODALITÉS D'ORGANISATION

14 heures

14 heures en visio (ou 12 heures en visio + 2 heures en autonomie)

LIEU DE LA FORMATION

Entièrement à distance (visio)

CONTENU

- Comprendre et gérer le trac
- Préparer et structurer sa prise de parole
- Optimiser son langage para-verbal et non verbal
- Capter l'attention de son auditoire
- Argumenter pour convaincre et persuader
- Traiter les objections
- Prendre la parole en visioconférence

PROGRAMME DÉTAILLÉ

PROGRAMME PERSONNALISABLE (14h)

- Séquence 1 : Accueil
- Séquence 2 : Diagnostic filmé
- Séquence 3 : Créer une connexion avec l'auditoire
- Séquence 4 : Adapter sa posture et son langage corporel
- Séquence 5 : Comprendre et gérer le stress
- Séquence 6 : Améliorer sa voix
- Séquence 7 : Préparer son intervention
- Séquence 8 : Structurer son intervention
- Séquence 9 : Capter l'attention
- Séquence 10 : Convaincre, persuader, argumenter
- Séquence 11 : Traiter les objections
- Séquence 12 : Traiter les questions délicates
- Séquence 13 : Prendre la parole sans préparation
- Séquence 14 : S'entraîner avant une prise de parole
- Séquence 15 : Prendre la parole en visio-conférence
- Séquence 16 : Défi éloquence - Créer un discours de A à Z (prépa + vidéo)
- Séquence 17 : Débriefing - Analyse du défi éloquence
- Séquence 18 : QCM d'évaluation
- Séquence 19 : Bilan

BONUS (6h)

- 3 séances de coaching individuel en visio (3 x 1h)
- Oral blanc en visio pour préparer l'examen de certification (1h)
- Programme vidéo sur la gestion du stress (1h22)
- Micro-learning pendant 3 semaines pour consolider les acquis (15 x 3 min)

MOYENS ET MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Alternance de théorie, mises en situation et exercices pratiques

MODALITÉS D'ÉVALUATION DE LA FORMATION

QCM à l'issue de la formation (10 minutes)

MOYENS TECHNIQUES

Logiciel de visio-conférence

ASSISTANCE TECHNIQUE ET PÉDAGOGIQUE

Assistance pédagogique ou technique par mail (contact@patriceudekwe.com) ou téléphone (0187732982) du lundi au

vendredi. Réponse sous 48 heures.

TARIF

2500 € (tarif exonéré de TVA en vertu de l'article 261.4.4 a du CGI)

DATES

Cette formation est organisée sous forme de séances individuelles. Chaque séance est à planifier selon les créneaux proposés par le formateur et les disponibilités de l'apprenant.

COMPTE PERSONNEL DE FORMATION (CPF)

Cette formation est éligible au CPF.

[Accéder à la fiche sur MonCompteFormation](#)

CERTIFICATION PROFESSIONNELLE

Cette formation permet de préparer la certification **Communiquer avec impact à l'oral en présentiel et à distance** délivrée par Pollen Conseil. Cette certification est inscrite au Répertoire Spécifique sous le numéro RS6377 par la décision de la commission de la certification professionnelle de France Compétences du 21/09/2023.

L'examen comporte deux épreuves :

- Épreuve 1 évaluant les compétences 1 à 5 : une mise en situation professionnelle simulée de 7 minutes dont 2 minutes de gestion des objections.
- Épreuve 2 évaluant la compétence 6 : un quizz d'évaluation des acquis comportant 10 questions et durant 10 minutes.

La liste des compétences est disponible [ici](#).

Dans le cadre d'un financement CPF, la présentation à l'examen de certification à l'issue de la formation est obligatoire (sans obligation de résultat).

L'examen se déroule en ligne (<1h).

[À propos de la certification](#)

DÉLAI D'ACCÈS

Les inscriptions doivent être réalisées au moins 15 jours calendaires avant le début de la formation.

ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Les personnes en situation de handicap souhaitant suivre cette formation sont invitées à nous contacter directement, afin d'étudier ensemble les possibilités de suivre la formation.

PROFIL DU FORMATEUR

Nom du formateur : Patrice Udekwe

Jusqu'à l'âge de 30 ans, Patrice était terrorisé à l'idée de parler en public. Trac, stress, peur, angoisse, panique, tremblements : Ses prises de parole étaient des expériences atroces. Dans le cadre professionnel, il était pourtant de plus en plus amené à parler devant un auditoire (collègues, supérieurs, clients). Et son problème avec la prise de parole devenait de plus en plus pesant.

C'est alors qu'il se décide enfin à prendre les devants pour tenter de surmonter sa peur de s'exprimer en public. Commence alors une longue quête pour trouver des moyens pour apprendre à parler en public.

En 2009, il intègre un club d'expression orale dans lequel il peut jouir d'un environnement à la fois structuré, stimulant et bienveillant qui lui permet d'apprendre pas à pas à surmonter sa peur et à parler en public.

De fil en aiguille, il se passionne pour tout ce qui tourne autour des arts oratoires (théâtre, théâtre d'improvisation, conte, stand-up, slam, débat, chant, lecture à voix haute, etc).

Animé par le désir de transmettre ses connaissances acquises, et d'accompagner les personnes souhaitant apprendre à parler en public, il devient le parrain de nombreux membres au sein de son club, ce qui lui permet entre autres de développer son sens de la pédagogie.

Pour compléter ses connaissances, il participe plusieurs fois par an à des conférences sur le thème de la prise de parole en public. Il assiste ou participe également à des concours d'éloquence, des ateliers, des masterclass qui lui permettent de pratiquer et de développer ses facultés.

Depuis 2016, il anime des ateliers pour offrir à tout un chacun un espace ludique et bienveillant pour surmonter la peur de s'exprimer face à un groupe et découvrir les fondamentaux de la prise de parole en public, en s'appuyant notamment sur des exercices issus du théâtre et du théâtre d'improvisation.

Aujourd'hui, il poursuit son engagement en animant des formations pour aider les uns et les autres à devenir de meilleurs orateurs.

CONTACT

Pour toute question concernant cette formation, veuillez prendre contact avec le formateur, Patrice Udekwe (contact@patriceudekwe.com / +33187732982).

Fiche mise à jour le 27/05/2025