



[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

Réf. : #265  
**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 moins de stress, plus d'aisance, et plus d'impact.

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Choisir la stratégie de communication adaptée
- Capter l'attention de l'auditoire
- Défendre oralement une argumentation
- Traiter les objections

Ces objectifs pédagogiques sont conformes aux objectifs fixés par la certification **Communiquer, argumenter et convaincre à l'oral (RS6554)**.

## POINTS FORTS

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

## PUBLIC

Entrepreneur, chef d'entreprise, salarié, demandeur d'emploi

## PRÉREQUIS

Pour suivre cette formation vous devez exercer (ou viser) une activité professionnelle dont les missions nécessitent des interactions avec des parties prenantes (management, négociation, communication, prise de parole en public, etc).

## TYPE DE PARCOURS

Parcours individuel

## DURÉE DE LA FORMATION ET MODALITÉS D'ORGANISATION

### **14 heures**

12 heures en visio (6 séances de 2 heures, le soir en semaine) + 2 heures en autonomie. Le tout sur une durée maximale de 30 jours.

## LIEU DE LA FORMATION

Entièrement à distance

## 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

**EN VISIO (12h, EN 6 SÉANCES DE 2h EN SOIRÉE)**

- Créer une connexion avec l'auditoire
- Adapter sa posture et son langage corporel
- Améliorer sa voix
- Comprendre et gérer le stress
- Préparer son intervention
- Structurer son intervention
- Capter l'attention
- Convaincre, persuader, argumenter
- Traiter les objections
- Traiter les questions délicates
- Prendre la parole sans préparation
- Prendre la parole en visio-conférence

### **EN AUTONOMIE (2h)**

Défi éloquence : Créer un discours de A à Z (élaboration + captation vidéo)

Remarque : les 14 heures de formation se déroulent sur une durée maximale de 30 jours. Les séances en visio ont lieu le soir uniquement.

### **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](mailto: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, argumenter et convaincre à l'oral** délivrée par GONOGO. Cette certification est inscrite au Répertoire Spécifique sous le numéro RS6554 par la décision de la commission de la certification professionnelle de France Compétences du 27/03/2024.

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 (1 heure).

[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 12/09/2025*