



## La prise de parole en public

### GAGNER EN AISANCE ET EN IMPACT (3H30)

---

#### Objectifs

- Affirmer sa présence.
- Capter l'attention.

#### Contenu

##### Démarrage

Occupation de l'espace dès le début.  
Les bons démarrages : vidéos, explications.  
Mises en pratique.

##### Présence

Les cinq fondamentaux pour s'affirmer et créer le lien.  
Mises en pratique.

##### L'éloquence

Le rythme, les silences.  
La modulation.  
L'articulation pour se faire comprendre.  
Exercices filmés avec restitution et formalisation.

Exercices filmés.

#### Méthode

Alternance de théorie et de mises en situation avec caméra. Mises en commun et formalisations par l'animatrice.

#### Evaluation

**Durant la formation :** mises en situation permettant de mesurer les progressions par étapes.  
**Evaluations et formalisations** par l'animatrice.

#### Support

Un Guide de la prise de parole en public sera envoyé aux participants à l'issue de la formation.

#### Formatrices

Béatrice Toulon/Marlène Reux.

#### Infos pratiques

**12 personnes maximum.**

**Public :** Toutes les personnes désireuses d'améliorer leur prise de parole en public et de s'exprimer avec aisance, présence, impact et conviction. Pas de prérequis.

**Lieu :** Paris, régions.

#### Tarifs

**Inter :** 400€/pers.

**Intra et individuels.** Nous consulter : [contact@maestria-consulting.com](mailto:contact@maestria-consulting.com).