

## Formation Réussir sa prise de parole en public

<b>Durée de la formation :</b>	12 heures
<b>Date de la session :</b>	du 05/02/2026 au 06/02/2026
<b>Dates précises :</b>	
<b>Horaires de la session :</b>	9h00-17h00
<b>Lieu :</b> des personnels 75 au RDC	Univ. Bordeaux - Talence - Bâtiment A30 LABRI - Salle de formation
<b>Nombre de places maximum :</b>	14
<b>Formateur(s) :</b>	GALIAD FORMATION
<b>Prérequis sur cette formation :</b>	
<b>Public ciblé :</b>	Tout public
<b>Public prioritaire :</b>	
<b>Date limite d'inscription :</b>	<b>29/01/2026</b>

### **Objectifs :**

Gagner en confiance et en maîtrise de soi dans ses interventions orales

Retrouver ou accroître la confiance en soi : assurance et aisance pour mobiliser ses idées  
Maîtriser et harmoniser les différents niveaux de communication (gestes, attitudes, voix)  
Introduire clarté et rigueur dans son langage  
Réussir tout type d'intervention en public

### **Programme :**

Les facteurs à maîtriser pour mieux s'exprimer en public

- comportement et micro-communication
- La respiration, le corps, la gestuelle
- L'espace
- Le regard
- La préparation mentale

Savoir gérer son stress et se détendre

- La respiration, la maîtrise abdominale
- Temps et circonstances propices à la récupération
- Identifier ses propres réactions face au stress

Les éléments clés d'une communication verbale réussie

- Le volume, La hauteur de voix, la diction, le débit, l'intonation
- Le vocabulaire : expressions à utiliser et à éviter
- Les messages verbaux : argumentation, mots clés
- Cohérence du verbal et du non verbal

Le discours

- Comment écrire un texte destiné à être lu à haute voix
- Savoir choisir une voie d'argumentation pour : informer, convaincre, séduire, dynamiser
- Illustrer son discours par l'exemple
- La reformulation
- Les réactions sémantiques
- L'auditoire et ses ressources, sa participation
- L'humour

## L'improvisation

- Savoir organiser rapidement et ses idées et gérer son « trac »
- Imager son discours
- Les questions : comment les poser et comment y répondre

### **Pour tout renseignement complémentaire :**

Chargé(e) de formation : <mailto:laure.franco@u-bordeaux.fr>

Pôle AGRH – service développement des compétences

Retrouvez le détail des sessions proposées et inscrivez-vous sur [\*\*FormAction\*\*](#)  
et toutes les infos sur [\*\*l'intranet\*\*](#)