FORMASUITE

PROGRAMME DE LA FORMATION

Formation : Communication Orale

Le 13/11/2026

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Découvrir et perfectionner son propre style expressif par un diagnostic précis
- Maîtriser les situations de prise de parole ainsi que les méthodes et techniques qui les régissent
- Saisir la dimension relationnelle de toute communication orale, verbale et non verbale
- Prendre la parole sans stress face à un interlocuteur
- Repérer ses atouts à l'oral et les conforter

CONTENU

AVANT LA FORMATION

- Entretien téléphonique avec le formateur afin de personnaliser votre formation.
- Le programme de formation ci-dessous pourra donc être modifié gratuitement en fonction de vos attentes.

Jour 1
Matin

- Découvrir son style expressif par un diagnostic précis
- Analyser les différents styles de communication orale
- Comprendre l'importance de la voix et de l'intonation
- Apprendre à structurer son discours
- Utiliser les techniques de respiration pour gérer le stress
- Adopter une posture corporelle adéquate
- Développer la clarté et la concision dans son discours
- Identifier les obstacles à une bonne communication orale

Après-midi

- Maîtriser les techniques de prise de parole en public
- Gérer les émotions et le trac lors de la prise de parole
- S'adapter à son auditoire et à son environnement
- Utiliser les supports visuels efficacement
- Améliorer sa diction et son articulation
- Renforcer sa présence et son charisme
- Établir un contact visuel avec l'auditoire
- Gérer les questions et les interruptions

Jour 2

CONTACTEZ NOUS

Du Lundi au Vendredi
de 9h00 à 12h30 et de 13h30 à 17h00
Par téléphone au **05 31 60 07 07**
Par email : serviceclient@formasuite.fr
Responsable Pédagogique : Yannick Lacave

FORMASUITE
12 rue Courbet 82000 Montauban
SIRET : 842 016 594 00017
N° de déclaration d'activité : 76820087382

FORMASUITE

PROGRAMME DE LA FORMATION

Matin

- Comprendre la dimension relationnelle de la communication orale
- Développer l'écoute active et l'empathie
- Utiliser le langage non verbal pour renforcer son message
- Identifier et utiliser ses atouts à l'oral
- Adapter son discours en fonction des réactions de l'auditoire
- Gérer les situations conflictuelles avec assurance
- Communiquer avec assertivité et confiance
- Renforcer sa crédibilité et son impact

Après-midi

- Prendre la parole sans stress face à un interlocuteur
- Utiliser des techniques de relaxation avant une prise de parole
- Développer des stratégies pour surmonter le trac
- S'entraîner à parler avec assurance et fluidité
- Analyser et améliorer sa performance orale
- Recevoir des feedbacks constructifs pour progresser
- Renforcer sa confiance en soi lors des prises de parole
- Consolider ses acquis et établir un plan d'action personnel

FIN DE LA FORMATION

- Evaluation de fin de formation et corrigés
- Débrief de la formation avec le formateur pour consolider vos connaissances.

PREREQUIS

Aucun

PUBLIC VISE

Toute personne souhaitant agir sur son stress dans une optique d'efficacité

- Formation individuelle ou collective (garantie à partir du premier inscrit)
- Formation assurée au sein de vos locaux ou dans une salle de formation dans la ville de votre choix
- Dates de votre choix sans surcoût
- Entretien téléphonique préalable avec notre formateur afin de personnaliser votre formation
- Inscription à réaliser 15 jours avant le démarrage de la formation
- Horaires : de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h30
- **Formation accessible à toutes personnes porteuses de handicap. Locaux adaptés.**

DUREE

14 heures

PEDAGOGIE

Montée en compétence assurée par l'association d'un contenu théorique et pratique. Etude de cas concrets en rapport avec votre quotidien professionnel.

Moyens et supports pédagogiques :

CONTACTEZ NOUS

Du Lundi au Vendredi
de 9h00 à 12h30 et de 13h30 à 17h00
Par téléphone au **05 31 60 07 07**
Par email : serviceclient@formasuite.fr
Responsable Pédagogique : Yannick Lacave

FORMASUITE
12 rue Courbet 82000 Montauban
SIRET : 842 016 594 00017
N° de déclaration d'activité : 76820087382

- Remise d'un support pédagogique
- Echanges interactifs
- Intervention d'un formateur expert dans son domaine

Modalités d'évaluation et de suivi :

- Exercices corrigés, études de cas réels, mise en application concrète et utile
- Évaluation pour valider vos acquis en fin de formation

Profil du formateur :

- Chaque formation est sous la responsabilité du directeur pédagogique de l'organisme de formation.
- Le bon déroulement est assuré par le formateur désigné par l'organisme de formation.
- Formateur référent : M.Lacave Téléphone : 05 31 60 07 07

Une attestation de formation sera délivrée au stagiaire.