Inter SR
Intra CL

Public

Tout public Caf

Pré-requis

Aucun pré-requis

Modalités pratiques

Durée : 2 jours soit 14 h de formation
Calendrier - Lieux - Modalités d'accès : Planification sur le site EGOC [Sessions à venir] Nous contacter pour suivi des programmations et des planning sur www.egoc.org

Catégorie

Offre de l'EGOC
Communiquer

Tarifs

420.00

Modalités d'animation

Formation en présentiel

Formateur

Formateur expert

Effectif

Minimum : 6 stagiaires /
Maximum : 12 stagiaires

Prise de parole en public

MAJ : Samedi 07 novembre 2026

Objectif professionnel

Améliorer ses prises de parole professionnelles

Contenu

Mieux se connaître

- Autodiagnostic : ses points forts et ses axes d'amélioration
  - Se percevoir à travers la vidéo et les autres personnes du groupe

Préparer son contenu

- Choix du message principal
  - Organisation des informations en fonction de l'auditoire
  - Préparation de sa prise de notes

Comprendre les enjeux de la communication orale

- Le poids du langage corporel : les postures et la gestion de l'espace
  - L'importance du regard
  - L'intégration des silences
  - L'élocution : volume, articulation, ton, débit, respiration
  - Le regard, la voix, les mains...

Préparer sa prise de parole

- Les premiers mots : pour bien démarrer
- Les trente dernières secondes : pour bien terminer
- La gestion du trac : exercices de relaxation, visualisation

Méthodes mobilisées

Méthode pédagogique active et participative

La formation repose sur une méthode pédagogique active et progressive, visant à sécuriser les participants dans leur prise de parole et à favoriser une montée en compétences concrète et durable.

Elle s'appuie sur une alternance structurée entre apports méthodologiques, mises en pratique et retours personnalisés. Les apports théoriques

Taux de satisfaction

Nouveau programme 2026

Tarification

INTRA - Coût jour prévisionnel : 1 200 €

INTER - Coût stagiaire
6/7 participants : 420 €
8/9 participants : 320 €
10/12 participants : 290 €

Tarif / Coût stagiaire

420.00

apportent des repères clairs sur les fondamentaux de la communication orale (structuration du message, rôle du non-verbal, techniques de gestion du trac). Ils sont ciblés, directement opérationnels et systématiquement mis en lien avec les situations professionnelles des participants.

Une place centrale est accordée à la pratique. Les participants sont régulièrement mis en situation de prise de parole, à partir de contextes proches de leur réalité professionnelle (réunions, présentations de projets, explication de dispositifs ou de textes). Ces exercices permettent de s'entraîner de manière progressive, de tester différentes approches et de développer leur aisance à l'oral.

Les prestations filmées constituent un levier pédagogique fort. Elles permettent aux participants de prendre conscience de leur posture, de leur gestuelle, de leur voix et de leur impact global. L'analyse des vidéos, croisée avec les retours du formateur et du groupe, favorise une prise de recul constructive et un travail ciblé sur les axes d'amélioration.

Par ailleurs, des activités pédagogiques variées, incluant des jeux et des exercices spécifiques (respiration, relaxation, visualisation), facilitent l'appropriation des techniques de gestion du trac et des dimensions émotionnelles de la prise de parole. Elles contribuent à créer un cadre sécurisant et engageant, propice à l'expérimentation.

Enfin, le travail d'autodiagnostic et l'observation des autres participants permettent de mieux se connaître, d'identifier ses points forts et ses axes d'amélioration, et de s'enrichir des pratiques du groupe.

L'ensemble de cette démarche vise à rendre les participants acteurs de leur progression, à renforcer leur confiance et à leur permettre de conduire des prises de parole claires, structurées et adaptées à leurs interlocuteurs.

Modalités d'évaluation et de validation:

Evaluation en amont : sous forme d'un questionnaire ou d'un entretien avec le formateur pour valider les prérequis, d'évaluer les besoins spécifiques et de déterminer le niveau de connaissances

Evaluation au cours de la formation : validation de la compréhension et de l'acquisition des connaissances sous forme mises en situations, de réflexions collectives et d'utilisation d'outils de diagnostic

Evaluation à chaud : à l'issue de la formation, un bilan oral et une évaluation écrite permettront d'apprécier la qualité de la prestation et de mesurer l'efficacité de l'action au regard des objectifs globaux

Evaluation à froid : réalisée avec un outil interne Caf

Attestation de suivi : Feuille de présence

Attestation de participation mentionnant les objectifs, la nature et la durée de l'action sera remise aux stagiaires à l'issue de la formation

---

Accessibilité:

Nos formations sont accessibles à tous les agents Caf. Pour toutes personnes en situation de handicap, nous vous invitons à nous contacter afin d'étudier ensemble les modalités d'accès à la formation et de nous transmettre tout document nécessaire pour l'ajustement des prestations et la mise en oeuvre de dispositifs adaptés.

Niveau d'accessibilité des prestations proposées dans les locaux de l'EGOC : fiche informative du registre public d'accessibilité disponible sur le site de l'EGOC : Page « Contact et Accessibilité »

Délais d'accès à la formation:

Délais d'accès entre la demande et le début de la prestation : engagement d'une réponse dans les 15 jours ou conditionné aux délais de procédures de marché (1 mois pour les sessions INTER).

Pour toutes informations administratives, pédagogiques, d'accompagnement aux personnes ou d'une adaptation de la formation sur mesure, vous pouvez nous contacter au 02 99 29 82 42 ou 02 99 29 82 43
