



## Formation comment parler en public

Sans crainte et avec aisance, tenir l'attention et convaincre votre auditoire

### Objectifs de la formation

- Optimiser sa communication en public
- Identifier ses points forts, ses ressources et ses zones de sécurité
- Repérer les points à améliorer et la manière de le faire

### Les + Tissot formation

- Approche pluridisciplinaire, sur-mesure, adaptée à la personnalité de chacun et en tenant compte des situations rencontrées dans le réel
- Études de cas concrets et de nombreux exercices et feed back, à la fois ludiques et pragmatiques

### A qui s'adresse cette formation ?

- Pour celles et ceux qui ont à s'exprimer en public dans leur vie professionnelle et qui souhaitent maximiser leur efficacité et/ou gérer leur trac.

### Les intervenants

#### Consultante en communication et stratégie

De formation Sciences Po Paris, elle est aussi sociologue, psychologue, linguiste et ex sportive de haut niveau.

### Dates et lieux

Du 12 au 13 juin 2012	Paris
Du 21 au 22 novembre 2012	Paris
Du 20 au 21 mars 2013	Paris
Du 09 au 10 juillet 2013	Paris
Du 09 au 10 octobre 2013	Paris

### Durée

**2 jours**

### Tarif

**1050 € HT  
soit 1255.8 € TTC**

[Programme détaillé sur la page suivante >](#)



## Programme de la formation

### 1. Identifier ses points forts, ses ressources, ses zones de sécurité, ses faiblesses

- Exercices de mises en situation
- Feed back personnalisé de ses points forts et axes de progression

### 2. Se préparer physiquement à la prise de parole en public

- Respiration et souffle comme ancrage contre le stress
- Apprendre les « trucs » qui libèrent la tension et donnent de la sécurité

### 3. Capter et retenir l'attention de l'auditoire : importance de la communication non verbale

- Travail sur la voix, le rythme, les intonations, les inflexions et le débit oratoire
- Ce que disent nos pieds, nos mains, nos épaules lorsque nous nous exprimons
- L'importance du « eye contact » et sa bonne utilisation

### 4. Apprivoiser le trac, gagner en aisance et en persuasion devant un auditoire

- « Sentir » son auditoire et son niveau d'intérêt : réajuster si besoin et rester en contact positif, bienveillant et stimulant avec les autres
- Dire l'émotion qui nous traverse, en cas de difficulté
- Gérer questions et remarques en restant stable en toutes circonstances
- Apprendre les techniques d'évitement, de réponses en non réponses

### 5. Adapter le contenu et les outils de son intervention

- Adapter son intervention à son sujet et à son auditoire
- L'importance de ce que l'on dit au début et à la fin de son intervention
- Utiliser efficacement les supports physiques, mémos et fiches, paperboards, rétroprojecteurs, tableurs et Powerpoint
- Apprendre à gérer son temps de parole sans déborder



## Qui sommes-nous ?



**TISSOT  
FORMATION**

Depuis plus de 40 ans, les Editions TISSOT vous proposent des publications pratiques pour faciliter l'application du droit du travail en entreprise.

TISSOT poursuit aujourd'hui sa mission et vous transmet, à travers une sélection de formations en droit social, management, RH, paie, santé/sécurité, comptabilité et fiscalité, développement personnel, les repères et les bons réflexes à avoir en entreprise. Pour chaque situation, vous disposez de la solution concrète et opérationnelle.



## Nous contacter

**Tissot Formation**  
249, rue de Crimée  
75019 Paris

**Tél.** : 01 53 35 20 25  
**Fax** : 01 53 35 16 77

**E-mail** : [contact@tissot-formation.fr](mailto:contact@tissot-formation.fr)  
**Web** : [www.tissot-formation.fr](http://www.tissot-formation.fr)



**TISSOT**  
**FORMATION**

# Bulletin d'inscription

À photocopier, compléter et renvoyer :

- Par fax au **01 53 35 16 77**
- Par mail à **contact@tissot-formation.fr**
- Par courrier à **Tissot Formation - 249 rue de Crimée - 75019 PARIS**

Vous pouvez également réserver :

- Par téléphone au **01 53 35 20 25**
- Sur **www.tissot-formation.fr**

TITRE DU STAGE	DATE ET LIEU	
	Remise	Prix
Montant Participant 1	-	
Montant Participant 2	- 10 %	
Montant Participant 3	- 10 %	
<b>TOTAL HT</b>		
<b>TOTAL TTC (TVA : 19,6 %)</b>		

Groupez vos inscriptions pour bénéficier de tarifs préférentiels (- 10 % sur vos 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> inscriptions ; - 15 % sur la 4<sup>e</sup> et suivantes). Les réductions s'appliquent sur les formations les moins chères et ne sont pas cumulables avec d'autres offres.

**Merci de renvoyer un bulletin par session de formation.**

**Participant 1 :**

NOM : ..... PRÉNOM : .....

FONCTION : ..... SERVICE : .....

EMAIL : .....

TEL : ..... FAX : .....

ETABLISSEMENT : .....

**Participant 2 :**

NOM : ..... PRÉNOM : .....

FONCTION : ..... SERVICE : .....

EMAIL : .....

TEL : ..... FAX : .....

ETABLISSEMENT : .....

**Responsable du suivi de l'inscription :**

NOM : ..... PRÉNOM : .....

FONCTION : .....

EMAIL : .....

TEL : ..... FAX : .....

ETABLISSEMENT : .....

NAF : ..... EFFECTIF : .....

ADRESSE : .....

CODE POSTAL : ..... VILLE : .....

**N° de déclaration d'activité : 82 74 02373 74**

**Participant 3 :**

NOM : ..... PRÉNOM : .....

FONCTION : ..... SERVICE : .....

EMAIL : .....

TEL : ..... FAX : .....

ETABLISSEMENT : .....

**Adresse de facturation (si différente) / organisme collecteur :**

NOM : ..... PRÉNOM : .....

FONCTION : .....

EMAIL : .....

TEL : ..... FAX : .....

ETABLISSEMENT : .....

NAF : ..... EFFECTIF : .....

ADRESSE : .....

CODE POSTAL : ..... VILLE : .....

Cachet, date et signature :

**CONDITIONS GÉNÉRALES DE PARTICIPATION**

L'inscription aux formations suppose le renvoi à Tissot Formation, par courrier, télécopie ou sur le site [www.tissot-formation.fr](http://www.tissot-formation.fr), d'un bulletin d'inscription dûment complété soit par le stagiaire, soit par le responsable de l'inscription. Les inscriptions par téléphone ne sont définitivement prises en compte qu'à réception d'une confirmation écrite. Suite à la réception du bulletin d'inscription, le stagiaire reçoit sa convention de formation récapitulant l'ensemble des caractéristiques de la formation. Les réductions pour inscriptions multiples s'appliquent sur les formations les moins chères et ne sont pas cumulables avec d'autres offres.

**Les frais d'inscription comprennent** l'accès à la formation, les pauses, le déjeuner et les documents dédiés. Ils ne comprennent pas l'hébergement et le transport. Tissot Formation se réserve le droit de modifier le programme si les circonstances l'y obligent, sans que les participants ne puissent prétendre à une quelconque indemnisation. Dates, programmes et intervenants non contractuels.

**Le règlement peut se faire par chèque ou par virement**

à l'ordre de : Éditions Tissot.  
Domiciliation : Laydernier Entreprises  
Banque : Laydernier - Code banque : 10 228  
Code guichet : 02 648  
N° de compte : 14746000200 - Clé RIB : 20  
BIC : LAYDFR2W  
IBAN : FR76 1022 8026 4814 7460 0020 020

**Adresse d'envoi du règlement :**

Éditions Tissot - Tissot Formation  
BP 109 - 74941 Annecy-le-Vieux Cedex

**Remplacement / Report**

Les participants peuvent, sans frais, se faire remplacer ou reporter leur inscription à une date ultérieure.

**En cas d'annulation** reçue moins de 15 jours avant la date de la formation, les frais d'inscription restent dus en totalité. En cas d'annulation reçue plus de 15 jours avant la date de la formation,

des frais de dossier à hauteur de 190 € HT seront dus. Les annulations doivent nous être communiquées par écrit, le cachet de la poste faisant foi.

**Confidentialité**

Le stagiaire s'interdit de reproduire ou de représenter au bénéfice de toute personne n'ayant pas pris part à la formation, à titre gratuit ou onéreux, tout ou partie des supports de formation qui lui ont été remis, sans avoir préalablement obtenu l'autorisation expresse des Éditions Tissot ou de ses ayants droit.

**Informatique et libertés**

En application de la loi "Informatique et Libertés" du 6/01/1978, les informations qui vous sont demandées sont nécessaires au traitement de votre inscription. Vous pouvez exercer votre droit d'accès, d'opposition et d'annulation par courrier adressé à Tissot Formation - BP 109 - 74941 Annecy-le-Vieux Cedex. Vos données personnelles peuvent être transmises à nos partenaires commerciaux. Vous pouvez vous y opposer en écrivant à cette même adresse.