

Développer son impact à l'oral Formation complète avec Nicolas Mel

- >> 14 heures
- >> Formation collective
- >> Présentiel et/ou à distance

3000.00 € TTC via ENTREPRISE/OPCO :
+ 4h00 de e-learning offert.

OBJECTIF DE LA FORMATION

A l'issue de la formation, le stagiaire aura maîtriser la compétence "prise de parole en public" pour être beaucoup plus à l'aise et plus clair dans ses prises de parole professionnelles.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Connaître les peurs de l'orateur et savoir les gérer pour canaliser son stress
- Savoir utiliser des outils de gestion du stress en situation de prise de parole en public
- Savoir structurer et adapter son discours
- Maîtriser les outils physiques de l'orateur : regard, posture, gestuelle, voix, débit, volume, intonation, diction, silence
- Construire un discours de A à Z
- Développer la conscience de ses expressions non-verbales et para-verbales et maîtriser son corps lors de vos prises de parole

POINTS FORTS

- Formation intégrant la réalité virtuelle - **utilisation d'un casque VR pour certaines mises en pratique** afin de simuler la présence d'un public - plusieurs environnements possibles.
- Formateur expert certifié - auteur du livre SILENCE. ou les meilleurs secrets pour prendre la parole avec aisance et éloquence en toutes circonstances - + de 200 références.
- Formation de 2 jours consécutifs comportant de nombreuses mises en situation.
- Suivi e-learning de 4h00 disponible à vie + Suivi pédagogique - accès à 30 synthèses de formation.

PUBLIC

La Formation Complète s'adresse à tout collaborateur, manager, directeur, qui ressent le besoin d'améliorer de façon complète ses compétences en prise de parole en public afin d'être serein, confiant et convaincant pour s'exprimer dans le cadre professionnel.

6 personnes max.

PRE REQUIS

Aucun.

TYPE DE PARCOURS

Mixte (parcours individualisé et modularisé).

DURÉE DE LA FORMATION

14H00

LIEU DE LA FORMATION

La Journée de Formation peut avoir lieu partout en France chez le client et à l'étranger en visioconférence.

PROGRAMME DÉTAILLÉ DE LA FORMATION

MODULE 1 : Adopter les outils physiques de l'orateur en action pour susciter l'adhésion (3H00)

- Le regard face au public - théorie et exercices
- La posture (assise et debout) - théorie et exercices
- L'occupation de l'espace
- La gestuelle
- La voix : débit, volume, articulation, hauteur, silence, gestion du souffle et respiration
- Mise en pratique avec la réalité virtuelle

MODULE 2 : Savoir anticiper et construire une prise de parole improvisée ou préparée (2H00)

- Savoir préparer un P.T.T.O.M.E et s'appuyer dessus
- S'appuyer sur les techniques de l'improvisation
- Maîtriser les différentes structures de la prise de parole en public
- Mise en pratique

MODULE 3 : Affirmation de soi, assertivité et adaptation oratoire (2H00)

- Comprendre l'assertivité
- Savoir s'exprimer en situation de tension et éviter l'escalade
- Attitudes, comportement, techniques et méthodes d'assertivité
- Être assertif et prendre sa place

MODULE 4 : Gérer son stress lors d'une prise de parole en public (2H30)

Les peurs évoquées diffèrent selon l'apprenant mais peuvent être :

- Le regard du public
- La critique et le jugement
- Faire des erreurs et ne pas être à la hauteur
- Ne pas se sentir légitime
- Décevoir
- Perdre le contrôle de ses émotions ou de ses moyens[...]
- L'autorité

MODULE 5 : Message & intention (2H00)

- Savoir introduire et conclure une prise de parole
- Savoir identifier son message
- Exprimer clairement ses idées
- Savoir mobiliser le fond et la forme au service de ses idées
- Savoir délivrer son message avec précision et concision

MODULE 6 : Développer son impact avec la rhétorique (1H30)

Utiliser la rhétorique pour améliorer l'impact de son discours

MODULE 7 : Mise en pratique finale (1H00)

Mise en pratique filmée et analysée. La vidéo est envoyée aux participants.

MODULE SUIVI : PARCOURS E-LEARNING ASYNCHRONE disponible à vie (4H00)

Ce parcours permet de revenir sur les principaux enseignements de la formation en présentiel à tout moment, notamment juste avant une prise de parole en public.

- Module 1 : Le regard pour gagner confiance en soi et créer la confiance en l'autre - techniques et outils
- Module 2 : La posture pour gagner confiance en soi et développer son charisme - mise en pratique
- Module 3 : La gestuelle de l'orateur impactant
- Module 4 : L'occupation d'espace
- Module 5 : La voix qui porte
- Module 6 : Gérer son stress à l'oral - méthodes & outils pratiques
- Module 7 : La respiration
- Module 8 : Préparer une prise de parole - structuration et préparation
- Module 9 : S'affirmer à l'oral - développer son assertivité au quotidien
- Module 10 : L'improvisation à l'oral

SATISFACTION DES STAGIAIRES

Moyenne à la sortie de formation : 9,9/10

TECHNIQUES ET METHODES PEDAGOGIQUES

- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation
- Casque de réalité virtuelle
- Documents supports remis à la fin de la formation
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Mise en pratique
- Quiz en salle
- Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation (livre ;

MOYENS TECHNIQUES

Cours en salle avec l'aide des outils spécifiés dans « méthodes pédagogiques.

MODALITES D'EVALUATION

- Feuilles de présence.
- Questions orales ou écrites (QCM).
- Mise en situation.
- Formulaire d'évaluation de la formation.
- Certificat de réalisation de l'action de formation

TARIFS

La formation est proposée au prix de 3000.00€ TTC.

HORAIRES

Les sessions peuvent avoir lieu à tout moment en fonction de l'emploi du temps du stagiaire et du formateur du lundi au vendredi de 9h30 à 19h00.

ACCESSIBILITE

Les personnes en situation de handicap souhaitant suivre cette formation sont invitées à nous contacter directement, afin d'étudier ensemble les possibilités de suivre la formation.

LE FORMATEUR



Nicolas MEL est l'auteur du livre Silence. ou l'art de prendre la parole avec aisance et éloquence en toutes circonstances. Il est entre autres enseignant à SciencesPo Executive, et intervient régulièrement pour accompagner dirigeants et membres de COMEX de grandes entreprises, des managers, comme des étudiants. Il est aussi le fondateur de la plateforme À Haute Voix qui regroupe les meilleurs formateurs en prise de parole de tout le monde francophone.

En cumulé, Nicolas a formé plus de 10 000 personnes dont des formateurs en prise de parole, et ses vidéos de formations et coaching de prise de parole en public offertes en ligne ont cumulé près de 2 millions de vues en ligne.

[Voir les témoignages vidéos](#)

[Voir les 114 recommandations sur le profil LinkedIn de Nicolas MEL.](#)

ILS ONT SUIVI CETTE FORMATION



Philippe-Antoine Cortès 🗨️ 🧠 🗨️ 🗨️ · 1er

Fondateur de neoflo 🌟 La première ceinture sensorielle de respiration 🧘 | Entrepreneur en Santé Mentale
🗨️ | Consultant 💡 | Ex-Anxieux Social 🗨️ | MBA Santé @SorbonneBusinessSchool 🗨️

Le 21 février 2021, Philippe-Antoine a été le/la client(e) de Nicolas

👁️ Tous les membres de LinkedIn

Activé

Nicolas dispense une formation de prise de parole en public de qualité. Les modules vidéos s'articulent très bien avec les cours pratiques. L'apprentissage se fait en douceur et les résultats ont été très significatifs à la fin de cette formation. Merci encore Nicolas pour ta bienveillance et ton expertise!



Sabrina FELIXINE · 1er

Directrice Artistique & Designer Graphique

Le 29 mars 2021, Sabrina a été le/la client(e) de Nicolas

👁️ Tous les membres de LinkedIn

Activé

Nicolas est très professionnel. Il a cette faculté à transmettre son art qu'est l'éloquence, tout en alliant patience et bienveillance. C'est un plaisir de travailler avec lui. Je recommande !



Stéphanie Zettor · 1er

Ingénieure Commerciale

Le 4 avril 2021, Stéphanie a été le/la client(e) de Nicolas

👁️ Tous les membres de LinkedIn

Activé

Excellente formation et formateur.
Écoute, bienveillance et techniques au rdv. Journée très enrichissante.
Je recommande à 100%, merci encore à Nicolas.



Sara Liliane Fernandez · 1er

Designer Graphique / Formatrice / Illustratrice

Le 11 juin 2021, Sara Liliane a été le/la client(e) de Nicolas

👁️ Tous les membres de LinkedIn

Activé

Je remercie vivement Nicolas Mel pour l'efficacité, la pertinence et la qualité de sa formation en Art oratoire - prise de parole en public.

Des outils et techniques qui m'apportent aussi bien du côté pro que dans la vie de tous les jours !

Me voilà fin prête à aborder sereinement les projets à venir...



Veronica Petre · 1er

Je t'apprends à créer des relations solides avec les personnes importantes de ta vie ❤️ Coach de Vie et Mindset 💙

Le 29 septembre 2021, Veronica a été le/la client(e) de Nicolas

👁️ Tous les membres de LinkedIn

Activé

Je suis très contente d'avoir suivi la formation de prise de parole avec Nicolas. J'ai beaucoup aimé les techniques qu'il enseigne à travers ses courtes vidéos de la formation Silence - c'est étonnant de voir combien on peut apprendre d'une vidéo de seulement 3 minutes !

Nicolas est aussi un excellent coach en prise de parole, à l'écoute, bienveillant et engagé à faire progresser ses clients. J'ai beaucoup appris grâce à lui et je le recommande fortement !



Monica GHATTAS · 1er

Titulaire d'un Master en management des organisations sanitaires et sociales.

Le 29 mars 2023, Monica a été le/la client(e) de Nicolas

👁️ Tous les membres de LinkedIn

Activé

J'ai beaucoup apprécié ma formation de prise de parole avec Nicolas Mel. J'ai apprécié le professionnalisme de Nicolas et surtout sa bienveillance.

Je vous recommande vivement Nicolas si vous souhaitez améliorer vos prises de parole efficacement et rapidement. Il est expert en la matière!



CONTACT

Contact : nicolas.mel@sciencespo.fr // 06 24 55 40 85

L'ORGANISME DE FORMATION SILENCE.

SILENCE. est le cabinet de formation et de coaching en prise de parole et en communication à destination des organisations et des particuliers. Nos équipes et nos coachs en prise de parole vous accompagnent dans la préparation de vos prises de parole à enjeux et dans vos exercices de communication.

Organisme de formation enregistré sous le numéro 11756032075. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État. Nos formations peuvent être prises en charge et sont éligibles au financement public.

Silence. est certifié Qualiopi pour les actions de formation.

Retrouvez nos autres formations en Prise de parole en public

Pour les particuliers :

- Le Cours Pratique (cours de prise de parole en ligne)
- La Masterclass Prise de parole en public en présentiel
- Le Coaching de Prise de parole en public
- Le Programme e-learning Parler en public avec Confiance
- Le Stage Intensif

Pour les professionnels

- Le Coaching de prise de parole en public Professionnel
- La Masterclass Professionnelle
- La Formation Individuelle
- La Journée de Formation
- La Formation e-learning – Maîtriser la prise de parole en public
- La Conférence

Retrouvez-nous sur les réseaux sociaux :



[La chaîne YouTube +9000 abonnés](#)



[Le profil LinkedIn +14500 followers](#)



[Le compte Instagram suivi par +7000 personnes](#)