

# Formation Préparer une présentation orale

Cette formation vise à préparer de façon méthodique à des présentations orales diverses (réunion, congrès, colloque...). Elle permet de développer l'aisance à l'orale et de gagner en confiance.

## OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

Améliorer son expression orale

Acquérir des techniques et s'exercer

Préparer la présentation de sa thèse

Prendre la parole avec assurance et sérénité

Répondre avec aisance aux questions de l'auditoire

## PEDAGOGIE

Interactivité

Ateliers, facilitation de l'intelligence collective

Mises en situations, techniques du théâtre/improvisations, caméra

## INTERVENANTE

Marion Mary, Formatrice Psychologue du Travail

## PUBLIC

Tout public

## DUREE

14H (2 JOURS)



# Programme

## 1 UNE INTERVENTION RÉUSSIE

Brain post-it : qu'est-ce qu'un bon orateur ?  
Auto-diagnostic

## 2 LA PRÉPARATION DE SOI

La préparation mentale  
Exercice : identifier ses peurs  
Comprendre et apprivoiser le trac  
Développer des ressources  
La préparation physique (la voix, la respiration, le corps) et exercices physiques  
Exercices d'improvisation

## 3 LA PRÉPARATION DE SON INTERVENTION

Etat présent - état désiré  
La recherche d'idées : mind map  
Préparer le plan, l'introduction et la conclusion de son intervention  
Anticiper les questions et objections  
Les supports visuels

## 4 FACE A L'AUDITOIRE

Etablir la relation  
Poser le cadre  
Le langage verbal et non-verbal  
Faciliter la mémorisation  
Maintenir l'attention  
Répondre aux questions et objections  
Conclure et remercier  
Exercice d'improvisation

## 5 PROGRESSER

Mises en situation individuelles filmées

Cabinet DAC

3, allée de la Corrèze - 31770 COLOMIERS  
05.61.30.19.12. / [contact@cabinetdac.com](mailto:contact@cabinetdac.com)  
[www.cabinetdac.com](http://www.cabinetdac.com)