

FORMATIONS  
PRISE DE  
PAROLE EN  
PUBLIC



2024



VOUS ÊTES  
INSPIRANT·ES

FANNY DUFOUR  
& RÉGIS BOZEC

[hello@mindthegapp.fr](mailto:hello@mindthegapp.fr)

# LES BASES D'UNE PRISE DE PAROLE RÉUSSIE

Collectif (maxi 10 pers.) En présentiel - 7h ou 10h30

## Objectifs :

Vous exprimer à l'oral avec assurance :

- Créer un lien avec ses interlocuteurs en leur parlant directement
- Communiquer avec authenticité en s'appuyant sur sa personnalité d'orateur
- Maîtriser sa voix et son corps en mobilisant les techniques de l'art oratoire

Construire des interventions pertinentes :

- Construire une intervention structurée
- Adapter son discours en prenant en compte le contexte et le public
- Synthétiser les informations transmises
- Valoriser les messages transmis
- Préparer un support de présentation impactant

## S'EXPRIMER AVEC ENTHOUSIASME

## Résultats :

- Toutes les astuces et les entraînements pour s'exprimer avec moins de stress et plus d'efficacité, dans son quotidien



## Est-ce pour moi ?

Oui, si vous êtes cadre, manager, en poste de direction d'équipe, d'entreprise ou de service.

Oui si vous avez à prendre la parole en réunion, en RDV client, en externe au nom de votre entreprise.

Oui si vous voulez une expérience de formation ludique et concrète à faire vivre à votre équipe.



**Qualiopi**  
processus certifié  
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

La certification qualité a été obtenue au titre de la catégorie d'action suivante :  
- Actions de formation

# ASSERTIVITÉ & LEADERSHIP

Collectif (maxi 10 pers.)

En présentiel - 2 jour

## Objectifs :

- Gérer les imprévus, les critiques et les tentatives de déstabilisation
- Apprendre à exprimer sa légitimité lors de ses prises de parole
- Identifier et repérer les attitudes traditionnelles de communication et leurs limites : fuite, manipulation, agressivité
- Utiliser les outils d'une communication efficace pour s'affirmer au quotidien en réunion interservices, face à un manager ou à ses équipes.
- S'affirmer en situation de conflit avec la méthode DESC (décrire, exprimer, conclure, spécifier).
- Créer les conditions de la confiance axées sur leur légitimité professionnelle et leurs valeurs pour rallier les individus autour d'objectifs et de projets entreprises.
- Prendre sa place « physiquement » et « mentalement » en travaillant sur des mises en situation ludiques de la vie de tous les jours.
- Se confronter à la peur de l'échec.
- Identifier ses qualités, ses succès et ses leviers de plaisir, et pouvoir assumer sereinement ses limites.
- Identifier ses limites et savoir les exprimer, et poser un cadre constructif



## Est-ce pour moi ?

Oui, si vous êtes cadre, manager, en poste de direction d'équipe, d'entreprise ou de service. Oui si vous avez du mal à vous faire entendre, à recadrer, à dire "non", à vous affirmer dans des situations tendues ou conflictuelles.

## S'AFFIRMER



**Qualiopi**  
processus certifié

■ ■ RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

La certification qualité a été obtenue au titre de la catégorie d'action suivante :  
- Actions de formation

# JE PITCHE MON PROJET

Collectif (maxi 10 pers.)  
1j en présentiel  
ou 2x 0,5j

## Objectifs :

- Délivrer sa proposition de valeur en quelques minutes
- Utiliser le storytelling pour expliquer et convaincre
- Construire un argumentaire convaincant
- Crash-tester son pitch en live, et s'améliorer
- Adopter la bonne posture, dans son corps, ses gestes, sa voix



CONVAINCRE,  
ENGAGER,  
CONVERTIR

## Résultats :

- Un pitch de court (1 à 2min) et 1 pitch long (3 à 5min) testé et validé, prêts à l'emploi !
- Des outils pour savoir adapter et construire d'autres pitches
- Un gain dans votre aisance et votre éloquence (quoi dire, comment, avec quelle posture... et sans stress !).

## Est-ce pour moi ?

Oui, si vous êtes une femme ou un homme en entreprise, intrapreneur, en création d'entreprise, de start-up.  
Oui, si vous êtes parfois un peu timide, souvent amené à prendre la parole, et toujours prêt à relever des défis !



**Qualiopi**  
processus certifié  
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

La certification qualité a été décernée au titre de la catégorie d'action suivante :  
- Actions de formation



# L'ART DE RÉPONDRE, EN TOUTES CIRCONSTANCES

Collectif (maxi 8 pers.)  
3h30 en présentiel ou en visio

## Objectifs :

- Savoir quoi écouter et comment y répondre
- Identifier et gérer une situation "piège" (question difficile, personne agressive, contexte stressant ou embarrassant...)
- Adopter la bonne posture lors d'un débat ou d'un entretien
- Répliquer du tac-au-tac et travailler votre répartie
- Réussir une interview avec un journaliste



## ÉCOUTER, REPONDRE, DEBATTRE

## Résultats :

- Des techniques pour savoir argumenter, gagner du temps, répondre clairement...
- Des outils et des postures pour savoir gérer les situations + personnes + questions difficiles !
- Un gain dans votre aisance et votre éloquence (quoi dire, comment, avec quelle posture... et sans stress !).

## Est-ce pour moi ?

Présenter un projet, ça, vous savez faire... mais : êtes-vous aussi à l'aise dans les phases de Questions/Réponses ? Si votre réponse est "non", ou "bof" ou "ça dépend"... alors notre formation est faite pour vous !



**Qualiopi**  
processus certifié  
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

La certification qualité a été décernée au titre de la catégorie d'action suivante :  
- Actions de formation

# SE PRÉSENTER DIFFÉREMMENT ET POSITIVEMENT

Collectif (maxi 8 pers.)  
3h30 en présentiel ou en visio

## Objectifs :

- Oser sortir du lot lors d'un entretien, d'un RDV client ou réseau, d'une réunion
- Apprendre les bases du storytelling pour "se raconter" et/ou raconter l'histoire de votre projet/service/entreprise
- Identifier les différents types de légitimité pour prendre la parole
- Crash-test de votre storytelling



# SE METTRE EN VALEUR SIMPLEMENT

## Résultats :

- Un pitch court (2 à 3min) storytéllé de votre parcours, votre entreprise, votre projet...
- Des outils et techniques pour utiliser le storytelling à bon escient et simplement
- Un gain dans votre aisance et votre éloquence (quoi dire, comment, avec quelle posture... et sans stress !).

## Est-ce pour moi ?

Parler positivement de votre parcours, montrer l'étendue de vos compétences, être audacieux.se dans la forme de votre discours... prendre votre place... pas toujours simple. Mais si cela est votre objectif, alors travaillons ensemble !



**Qualiopi**   
processus certifié  
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

La certification qualité a été décernée au titre de la catégorie d'action suivante :  
- Actions de formation

# MEDIATRaining ET/OU FACE CAMÉRA : J'ASSURE !

1 journée (individuel ou collectif maxi 8 personnes)  
En présentiel

## Objectifs :

- Prendre la parole en pitch ou interview (avec des journalistes) : préparer ses propos, travailler sa posture, gérer son tract et rester authentique, améliorer sa répartie.
- Etre à l'aise dans son corps et dans ses mots face caméra (réunion, pitch ou interview)
- Crash-test de votre présentation (entraînement face caméra, simulation d'interview...)



## EXPLIQUER, VAINCRE SA PEUR

## Résultats :

- Des outils et techniques pour préparer ses prises de parole (interviews, témoignages face caméra...)
- Des conseils pour bien gérer le stress, la voix, la respiration, les émotions
- Une meilleure confiance en sa capacité de présenter face caméra et interagir avec des journalistes !

## Est-ce pour moi ?

Oui, si vous avez des prises de parole face caméra, avec ou sans interview de journalistes.

Oui, si vous avez du mal à accepter votre image.



**Qualiopi**  
processus certifié  
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

La certification qualité a été délivrée au  
titre de la catégorie d'action suivante :  
- Actions de formation

# D'AUTRES THÈMES DE FORMATION SUR-MESURE

De 0,5 jour à 2 jours, selon vos besoins et le nombre de personnes à former - visio ou présentiel

## VOTRE VOIX COMME MEILLEURE ALLIÉE

- Vous vous êtes déjà rendu compte que selon le ton que vous utilisez ou le rythme de parole, l'effet de votre discours sur l'auditoire n'est pas le même ?
- La voix est un puissant instrument de langage et nous allons vous en faire prendre conscience pour que vous puissiez tirer le meilleur de vos interventions orales. Techniques de respiration, de relaxation, tests en situation réelle : tout cela au service de la puissance du discours.

## AMÉLIORER SA RÉPARTIE

- Vous faites partie de celles et ceux qui se disent, après coup : « mince j'aurais dû lui répondre ça... ». Et oui, l'art de la répartie est immédiat pour certaines, un peu moins pour d'autres. Le secret ? « Connais-toi toi-même » est la clé de la réussite.
- Allez, un second secret : « 100% des gagnant·es ont tenté leur chance » ! Il suffit parfois d'un peu de lâcher-prise pour se découvrir et être percutante. On fait les paris que vous oserez ?

## GÉRER SON STRESS ET SON IMPOSTURE

- Vous avez des doutes sur vos capacités ? Vous vous comparez toujours à quelqu'un : votre collègue, votre copine de fac, ou de simples inconnues. Vous pensez « échec » dès que vous entreprenez quelque chose ? Nous vous proposons de déjouer les pièges de ce syndrome très répandu en prenant conscience de vos supposées limites, pour mieux les repousser et construire votre crédibilité.
- Techniques de respiration et de gestion de votre stress.



**Qualiopi**  
processus certifié  
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

La certification qualité a été délivrée au  
titre de la catégorie d'action suivante :  
- Actions de formation



# D'AUTRES THÈMES DE FORMATION SUR-MESURE

De 0,5 jour à 2 jours, selon vos besoins et le nombre de personnes à former - visio ou présentiel

## VISIOCONFÉRENCES

- Vous avez le sentiment que tout le monde s'exprime pendant la réunion en visio, sauf vous ? Vous ne voulez pas couper la parole mais, on ne vous la donne jamais. Quand c'est (enfin !) votre tour, le silence de votre public vous déstabilise.
- Découvrons ensemble les stratégies pour mobiliser votre environnement, votre corps, vos collègues,... au service de votre message. Déjouer les pièges, pour être visible, et vous affirmer.

## ANIMER DES ÉVÈNEMENTS OU TABLES RONDES

- Vous devez animer une réunion importante ou un séminaire, et vous êtes déjà paralysé-e à cette simple idée. Vous êtes perdu-e dans les messages et leur hiérarchisation. Les participants sont très différents, comment mettre du lien dans le contenu pour conserver l'attention de tous ? Comment valoriser les speakers ?
- Pas de panique, nous avons des méthodes et des exercices pour vous permettre de progresser et de construire des animations efficaces et adaptées à vos auditoires.

## LA COMMUNICATION NON-VIOLENTE

- Vous êtes rapidement agacé-e lorsqu'on ne comprend pas votre point de vue et vos paroles dépassent vos pensées. Ou à l'inverse, vous êtes pétrifié-e à l'idée de dire tout haut ce que vous ressentez. Dans tous les cas, vous ne voulez surtout pas blesser l'autre.
- Après une auto-analyse comportementale, nous vous entraînons sur le terrain de la mise en pratique de la CNV, une méthode qui a fait ses preuves.



**Qualiopi**  
processus certifié  
■ ■ RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

La certification qualité a été délivrée au  
titre de la catégorie d'action suivante :  
- Actions de formation

# COACHING INDIVIDUEL POUR UNE PRISE DE PAROLE RÉUSSIE

6 heures réparties sur 3 rencontres de 2h  
En présentiel (et/ou en visio)

## Objectifs :

- S'outiller pour savoir préparer efficacement tout type de prise de parole
- Connaître ses points forts, ses limites, et ses marges de progression
- Être à l'aise dans son corps et dans ses mots
- Crash-test de votre présentation (pitch, RDV client...)



## OSER, STORYTELLER

## Résultats :

- Des outils et techniques pour préparer ses prises de parole (RDV, pitches, entretiens...)
- Des conseils pour bien gérer le stress, la voix, la respiration, les émotions
- Un gain dans votre aisance et votre éloquence (quoi dire, comment, avec quelle posture... et sans stress !).

## Est-ce pour moi ?

Oui, si vous souhaitez progresser rapidement dans votre éloquence et dans votre posture.

Nous travaillons avec des coachs et des comédiens.

Il n'est pas nécessaire d'avoir une présentation à fort enjeu à préparer.



**Qualiopi**  
processus certifié

■ RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

La certification qualité a été délivrée au  
titre de la catégorie d'action suivante :  
- Actions de formation

# COACHING INDIVIDUEL POUR UNE PRISE DE PAROLE RÉUSSIE FAÇON "TED"

Des sessions de coaching sur-mesure de 1h30 à 2h,  
en présentiel et/ou en visio

## Objectifs :

- S'outiller pour savoir préparer efficacement sa prise de parole en public : donner de l'impact à son message, être percutant et concis, énergique et clair !
- Connaître ses points forts, ses limites, et ses marges de progression
- Etre à l'aise dans son corps et dans ses mots
- Répéter votre présentation pour l'incarner.



## STORYTELLER INSPIRER

## Résultats :

- Une préparation sur le fond (écriture) et sur la forme de votre prise de parole
- Des conseils pour bien gérer le stress, la voix, la respiration, les émotions
- Un gain dans votre aisance et votre éloquence (quoi dire, comment, avec quelle posture... et sans stress !).

## Est-ce pour moi ?

Oui, si vous souhaitez progresser rapidement dans votre éloquence et dans votre posture.

Oui, si vous avez l'habitude de prendre la parole mais n'êtes pas familier avec le "format TED" de 10min de stand-up sur scène.



**Qualiopi**   
processus certifié  
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

La certification qualité a été décernée au titre de la catégorie d'action suivante :  
- Actions de formation

# PÉDAGOGIE ET PUBLIC VISÉ POUR L'ENSEMBLE DE NOS FORMATIONS

## MODALITÉ ET TECHNIQUES PÉDAGOGIQUES

Nos formations sont organisées autour d'exercices et de mises en situation ludiques pour permettre l'application directe des éléments abordés. Des apports théoriques sont transmis tout au long de la formation.

Pendant la formation, les participant·es sont mises en situation d'exercices individuels ou collectifs, sur des petites séquences pour apprendre et développer les différents concepts abordés pendant la formation. Les sujets des interventions sont soit libres, soit imposés par la formatrice. Des débriefings individuels et collectifs sont proposés systématiquement après chaque mise en situation. Les formatrices proposent des apports pédagogiques spécifiques et individuels, selon les axes de progression de chaque participant·e.

En accompagnement individualisé, nous pouvons filmer et débriefer les prestations via les vidéos pour améliorer la posture et la voix.

## PUBLIC VISÉ

Nos formations sont destinées à accompagner des femmes et des hommes qui ont régulièrement à prendre la parole, face public, en réunion ou en entretien, dans des présentations préparées ou improvisées, et qui souhaitent améliorer leur pratique.

**Catégorie :** Cadre, manager, directeur·rice, chef de service, entrepreneure·e, dirigeant·e de TPE-PME, profession libérale.

**Prérequis :** aucun. Il n'est pas nécessaire d'avoir une prise de parole spécifique à réaliser dans un futur proche, pour faire cette formation.

**Nombre de participant·es :** 4 participantes minimum, 10 maximum par formation intra-entreprise. Si plus de personnes à former, nous intervenons à 2 formateur·rices. Pour l'accompagnement individualisé, possibilité d'intervenir auprès de binôme ou trinôme de stagiaires.

Si vous êtes dans une situation de handicap, merci de nous contacter afin de vous proposer les meilleures conditions d'accueil et d'expérience de notre formation.

# LES MODALITÉS D'ÉVALUATION POUR L'ENSEMBLE DE NOS FORMATIONS

---

## ÉVALUATION D'ACCÈS À LA FORMATION

Si la formation est prise en charge par l'entreprise, en amont de la signature de la convention, un entretien préalable avec les future·s participant·e·s et/ou leurs Managers et/ou leur service RH permet de faciliter l'entrée des participant·e·s à la formation.

## ÉVALUATION SOMMATIVE

Un questionnaire de positionnement est envoyé 72h avant le début du premier module de formation, de façon numérique. Les exercices d'entrée, à mi-parcours & sortie permet d'analyser les progressions et d'identifier les compétences maîtrisées dans les divers thèmes du programme développé.

## ÉVALUATION DE SATISFACTION

A l'issue de cette formation une évaluation est réalisée par chaque participant·e, via un questionnaire en ligne post-formation. Elle permet de mesurer sa satisfaction et l'utilité perçue de la formation.

## ÉVALUATION DES TRANSFERTS

Une évaluation des transferts des compétences peut être réalisée 3 mois après la formation avec l'équipe managériale et / ou les stagiaires afin de faire le points sur les réussites et les difficultés en situation opérationnelle.