Les Nouvelles Oratrices est une marque déposée par Mind The Gapp SARL.
Ce document est la propriété la SARL Mind The Gapp, il ne peut être reproduit sans une autorisation préalable.

Prendre la parole en public avec assurance, pertinence et adaptabilité (Les Nouvelles Oratrices)

Formation Professionnelle Continue

--
Dernière mise à jour du présent document : Juin 2026
--

Prendre la parole en public avec assurance, pertinence et adaptabilité est une formation destinée aux actifs : employés, cadres, managers, entrepreneurs, consultants et dirigeants souhaitant améliorer leur communication face public et interpersonnelle.
Une prise de parole impactante, assertive, sereine et enthousiaste se traduit par une affirmation de soi dans le respect de l'autre, par une agilité dans son expression et son écoute, tout en exprimant ses convictions et ses messages de façon inspirante.
Gagner en confiance à l'oral dans son quotidien professionnel permet une performance individuelle et collective accrue, une meilleure gestion du stress, des émotions, et des prises de paroles à enjeu.

Les situations de prise de parole peuvent être : une réunion de travail, un RDV client, un séminaire, conférence ou table-ronde, un entretien (de performance, d'embauche…), un examen oral, une interview journaliste, etc.

Cette formation prépare à la certification "Prendre la parole en public avec assurance, pertinence et adaptabilité", détenue par l'organisme certificateur Spontanez-vous et inscrite auprès de France Compétences par décision du 29/05/2026 sous la référence "RS7584". Spontanez-vous est l'organisateur des épreuves de certification.
Cette action de formation est éligible à des financements publics, qui impliquent des engagements et des règles d'éligibilité spécifiques. Contactez-nous pour connaître les modalités propres à chaque financement.

OBJECTIFS DE LA FORMATION

A l'issue de la formation, les bénéficiaires seront capables de :

S'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

Mobiliser vos compétences oratoires en situation professionnelle :

- Évaluer ses propres prises de parole en public en relevant ses forces et ses axes d'améliorations
- Déceler les éventuels besoins spécifiques de ses interlocuteurs liés ou non à un handicap
- Gérer les séances de questions / réponses
- Gérer les imprévus, les critiques et les tentatives de déstabilisation

PUBLIC VISE

Cette formation est destinée à accompagner **des actifs** 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 : employé, agent de maîtrise, cadre, manager, entrepreneur, dirigeant de TPE-PME, profession libérale
Prérequis : minimum d'un an d'expérience professionnelle, avec des interventions à l'oral à réaliser dans le cadre de ses missions.
Nombre de participant·es : 4 participant·es minimum, 8 maximum par session.
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.

DUREE & RYTHME DE LA FORMATION

21 heures de formation en présentiel réparties sur 3 journées (consécutives ou non, en fonction du calendrier des sessions et des villes de localisation de la formation)

Chaque bénéficiaire a accès tout au long de la formation et après, via des mailings :

- aux contenus présentés lors des journées de formation,
- à des ressources supplémentaires : vidéos, articles et études, podcasts… en lien avec les sujets étudiés, créés spécifiquement par Les Nouvelles Oratrices ou par d'autres professionnel·les.

MODALITES D'EVALUATION

Évaluation d'accès à la formation : en amont de la signature de la convention de formation ou de l'inscription via le CPF, un entretien préalable avec le(s) future(s) participante(s) et/ou leur Manager et/ou leur service RH permet de faciliter l'entrée des bénéficiaires à la formation.

Évaluation sommative : un questionnaire de positionnement est envoyé 72h avant le début du premier jour de formation, de façon numérique. A l'issue de cette formation, un questionnaire est envoyé à J+24h par chaque bénéficiaire, via un questionnaire en ligne post-formation. Il permet de mesurer ses acquis, sa satisfaction et l'utilité perçue de la formation. Un second questionnaire à J+3 mois est envoyé, pour évaluer le réinvestissement des compétences acquises.

Évaluation formative : tout au long de la formation, des exercices de mise en situation permettent d'évaluer les bénéficiaires, leurs points forts et leur progression vis-à-vis des objectifs identifiés.

Modalités d'évaluation de la Certification :
L'évaluation prend la forme d'un entretien de 50 minutes avec un jury composé de deux experts. Vous aurez à réaliser une intervention à l'oral préparée au préalable, avec support de présentation, de 5 minutes minimum à 10 minutes maximum.
Elle sera basée sur une mise en situation de prise de parole en public concrète de votre choix, issue directement de votre vie professionnelle. Dans le cadre de cette mise en situation, vous devrez également gérer une séance de questions/réponses sur le sujet de votre intervention.
A la suite de cette mise en situation, vous devrez réaliser une auto-évaluation de votre prestation. Enfin, il vous sera demandé de parler de votre personnalité d'orateur ou oratrice, et d'expliquer vos choix dans la préparation de votre intervention.
Spontanez-vous est l'organisateur des épreuves de certification.

DETAIL DES MODULES DE FORMATION

(Tous les modules ci-dessous sont déployés en formation, il n'y a pas de choix possibles).

Module 1 : Créer le lien et installer la confiance

Créer un contact sincère avec son auditoire, pour transformer une simple prise de parole en rencontre humaine.

- Parler pour relier : apprendre à s'adresser directement à son auditoire pour capter son attention et créer un véritable lien humain dès les premières secondes.
- Écoute active et connexion : mettre en pratique des techniques de communication pour instaurer une écoute réciproque et favoriser une compréhension mutuelle.
- Trouver sa voix d'orateur·rice : identifier son style personnel de prise de parole pour développer une communication sincère, incarnée et inspirante.
- Inspirer la confiance : cultiver une posture et une présence oratoire qui renforcent la crédibilité et l'adhésion de son public.

Module 2 : Habiter sa voix, habiter son corps

Apprendre à mobiliser son corps et sa voix comme des leviers de clarté, de confiance et de présence scénique.

- Le corps comme allié : découvrir les bases de l'expression corporelle à l'oral pour gagner en ancrage, en énergie et en clarté.
- La voix au service du message : explorer les techniques vocales pour articuler, moduler et projeter sa voix avec justesse et impact.
- Accueillir ses émotions : gérer le trac avec bienveillance. Apprendre à reconnaître, apprivoiser et transformer son stress pour en faire un moteur positif lors de ses prises de parole.

Module 3 : Donner du sens et de la structure

Construire des interventions cohérentes, impactantes, lisibles et efficaces pour faciliter la compréhension et maintenir l'attention.

- Clarifier son objectif : apprendre à définir un but précis, une intention forte, et des messages clés pour bâtir un discours cohérent et percutant.
- Structurer pour convaincre : utiliser des trames simples et efficaces pour structurer et argumenter ses prises de parole.
- L'art de la concision : apprendre à trier l'essentiel de l'accessoire pour maintenir l'attention du public tout en respectant le temps imparti.
- Faire court, dire juste : s'entraîner à formuler ses idées de manière claire et impactante, sans perdre en nuance ni en profondeur.

Module 4 : Captiver, adapter et valoriser sa parole

Savoir s'adapter, raconter et illustrer pour donner du relief à ses messages et susciter l'intérêt et l'adhésion.

- Lire le public : repérer les attentes, le niveau de connaissance et le contexte émotionnel du public pour mieux ajuster son message.
- Ajuster sa posture : adapter son langage, ses exemples et son ton à la situation pour rendre son intervention vivante et pertinente.
- Donner du relief à ses idées : mettre en valeur ses arguments en s'appuyant sur des exemples concrets, des données parlantes ou des images fortes.
- Raconter pour marquer : l'art du storytelling. Apprendre à utiliser les histoires pour incarner son message, toucher son public et renforcer son authenticité.
- Susciter l'adhésion : apprendre à illustrer son propos de manière vivante pour renforcer la compréhension et l'engagement du public.

Module 5 : Cultiver sa progression et son impact

Soutenir sa parole par des supports clairs, un regard réflexif et une démarche d'amélioration continue pour progresser durablement.

- Des visuels qui servent le discours : concevoir des supports sobres et clairs pour accompagner la parole, sans la parasiter.
- Se connaître à l'oral : prendre du recul sur ses prestations pour identifier ses forces, ses tics de langage et ses marges de progression.
- Avancer par le feedback : apprendre à donner et recevoir des retours constructifs pour ancrer durablement les progrès réalisés.
- Parler pour toutes et tous : intégrer la notion d'accessibilité dans sa communication pour que chaque personne se sente concernée et respectée.

Module 6 : Garder le cap les interactions et les situations difficiles

Développer l'écoute, la confiance et l'assertivité nécessaires pour maîtriser les échanges, même sous pression.

- Maîtriser les questions/réponses : savoir cadrer les échanges, reformuler et répondre avec clarté pour affirmer sa compétence et maintenir le rythme.
- S'affirmer avec justesse (communication assertive) : trouver l'équilibre entre écoute et affirmation pour gérer les échanges sensibles et instaurer un dialogue constructif.
- Garder le cap : apprendre à rester calme et centré·e face aux imprévus, critiques ou objections.
- Transformer la tension en force : mobiliser ses émotions et sa posture pour reprendre la main sur l'échange et atteindre son objectif de façon assertive, même en contexte tendu.

DEROULE DE LA FORMATION, JOUR PAR JOUR :

Jour 1 :

Il s'agira de faire connaissance, créer le groupe, et fixer les objectifs et acquis de chacun·e.
Puis de travailler sa posture, son ancrage, sa voix, et son stress :

- Techniques et méthodes d'échauffement corporel et vocal,
- Routines pour gérer son stress et accueillir ses émotions à l'oral,
- Jeux pour trouver sa posture de confort et de leadership.

Enfin, d'aborder les bases d'une présentation réussie et de s'exercer :

- Méthodes et outils pour travailler sa cible, son message, sa structure, ses arguments, introduire et conclure,
- Plusieurs exercices de mise en situation sur des sujets et contextes professionnels variés,
- Évaluation des prises de paroles du groupe et des siennes, afin de situer ses points forts, ses points d'amélioration, et ses voies de progrès.

Jour 2 :

Nous irons plus loin dans la création de messages impactant en variant les outils et exercices :

- Découverte et mise en application du storytelling (authenticité, naturel, synthèse),
- Travail autour de la communication assertive pour gérer les échanges déstabilisants ou mener des échanges constructifs,
- Outils pour préparer des supports de présentations efficaces et adaptés.

Atteindre un lâcher-prise suffisant pour prendre confiance et élargir sa zone de confort. Nous travaillerons particulièrement sur les forces de chaque bénéficiaire suite à des auto-évaluations personnelles, pour se sentir légitime et authentique.

Nous finirons avec les consignes et premiers travaux liés à la préparation de la Certification.

Jour 3 :

Un temps sera consacré à la communication interpersonnelle et à l'affirmation de soi :

- Prendre en compte les besoins spécifiques du public et s'y adapter,
- Faire passer des messages de façon non violente, argumentée,
- Exercices en situation de séances de questions/réponses : être alternativement en posture de questionner, de répondre…

Puis il s'agira de travailler spécifiquement pour se préparer au passage de la Certification (présentation orale sur sujet individuel et questions/réponses du jury) :

- Cadrage des consignes et des attendus,
- Préparation de son sujet individuel,
- Oral de présentation des sujets individuels et entrainement en sous-groupes : présentation de 5 à 10 minutes suivie de questions-réponses.

MODALITES TECHNIQUES & PEDAGOGIQUES

La formation est organisée autour d'exercices et de mises en situation ludiques pour permettre l'application directe les éléments abordés. Des apports théoriques sont transmis tout au long de la formation.

Pendant la formation, les bénéficiaires 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 menés tout au long de la formation ; la formatrice propose des apports pédagogiques spécifiques et individuels, selon les axes de progression de chaque bénéficiaire.

Les exercices de mise en situation sont tous à réaliser sur la base du volontariat, sauf l'exercice final clôturant la dernière session de formation (qui est lui obligatoire), puisqu'il est un entrainement au passage de la Certification.
Les situations d'exercices varient, pour aborder à la fois des contextes de prises de parole en entretien (par ex. un RDV client) ou en face public (par ex. une présentation en séminaire)… sur des sujets personnels ou professionnels. L'objectif est de s'entrainer et de s'entraider, entre stagiaires, dans un cadre bienveillant et libre de tout préjugé.

A savoir : vous devez passer l'ensemble des 21 heures de formation, donc l'ensemble des blocs de compétences, pour pouvoir vous présenter à l'examen de Certification.

INTERVENANTES :
FANNY DUFOUR

Elle a fondé Les Nouvelles Oratrices le 8 mars 2020. Son projet ? Rendre visible les femmes et leurs idées, sur scène et dans le monde professionnel, à travers des conférences, des formations collectives et des évènements inspirants « VISIBLES ». Depuis 5 ans, ce sont plus de 1500 femmes et jeunes filles qui ont été accompagnées, de Brest à Nantes en passant Rennes et Vannes. Fanny a fédéré autour d'elle un réseau de comédiennes et coachs, qui collaborent en Bretagne et Loire-Atlantique. Les Nouvelles Oratrices, c'est aussi le festival VISIBLES, qui a réuni plus de 900 festivalier·ères en 2025, venant écouter des histoires de femmes invisibilisées dans notre société, et acquérir des compétences oratoires via des ateliers.

Formée à la communication et grâce à sa thèse de doctorat de psychologie sociale, Fanny a développé une expertise autour des questions d'égalité et de lutte active contre le sexisme en entreprise. De l'identification des biais aux techniques d'assertivité, elle propose des méthodes pour réfléchir et s'outiller, que l'on soit salarié·e ou manager d'une équipe.

Son engagement pour l'égalité, la diversité, l'inclusion, ne s'arrête pas là ; puisqu'elle a des engagements associatifs au Conseil d'Administration de Femmes de Bretagne et de l'association Les Évènements à Mission (« les nouveaux activistes », évènement rennais soutenant les projets locaux engagés).

Fanny est co-gérante de la SARL Mind The Gapp, qui propose des événements aux entreprises. Parmi leurs clients : Orange SA, DocaPoste, Groupama, Rennes Métropole, CMBArkéa, Capgemini, Le Poool, BPGO, la FEDELIMA, et de nombreuses TPE, PME et associations. Elle détient depuis 2017 la licence des évènements TEDx à Rennes, ayant participé à plusieurs évènements américains en live. Elle a d'ailleurs présidé l'association rennaise pendant 4 ans. Elle a été certifiée « Personal Coach » par Pontes.

Fanny a 43 ans. Elle est rennaise depuis 2006 mais fière de ses origines jurassiennes ! Elle prend beaucoup la parole sur les réseaux sociaux (+8500 abonné·es LinkedIn sur les sujets de mixité et d'initiatives locales à soutenir).

LEA SCHWEBEL :

Formatrice certifiée, comédienne et metteur en scène, Léa travaille depuis plus de 10 ans dans la formation et l'animation de groupes. Ce qui fait sa singularité est une pédagogie active basée sur les techniques théâtrales et des outils de communication interactifs et innovants.

Elle a mis en scène des spectacles à Paris, en Belgique, et jusqu'en Amérique Latine. Elle s'est ensuite outillée avec des techniques d'éloquence et de structuration de discours en contexte d'entreprise.

Désormais c'est depuis Saint-Malo qu'elle forme les professionnel·les à la prise de parole en public.
Ses domaines de formation préférés ?

- La prise de parole en public, évidemment
- Le storytelling
- Le pitch, notamment pour les créateurices de jeunes entreprises,
- La gestion du stress et des émotions, jusqu'à l'intelligence émotionnelle
- L'assertivité
- Et la Communication Non Violente

LIEUX DE FORMATION

Les sessions sont organisées dans les villes suivantes, dans des lieux précisés lors de l'inscription à une session : Rennes et Nantes (possibilité de formation ponctuellement dans d'autres villes bretonnes : Brest, Lorient, Vannes…).

Nous nous adaptons aux besoins spécifiques des bénéficiaires (accès PMR notamment). Merci de nous contacter par téléphone ou email pour tout besoin ou adaptation spécifique.

Nous demandons aux bénéficiaires de prendre connaissance du Règlement Intérieur de l'organisme de formation Mind The Gapp en amont de la formation ; celui-ci leur est envoyé par email sur simple demande, et lors de la Convocation. Ils et elles doivent s'y conformer.

TARIFS PAR PERSONNE :

Coût de la formation en mobilisant votre CPF (3 journées + passage de la Certification obligatoire) : 1700€ Net de taxes (dont coût de la certification : 420€ TTC).

Coût de la formation en mobilisant une prise en charge par votre entreprise ou votre OPCO :

- Sans passage de la certification : 1 530€ Net de taxes.
- Avec passage de la certification : 1 950€ Net de taxes

Coût de la formation en financement personnel (possibilité d'étalement sur 2 ou 3 mois) :

- Sans passage de la certification : 750€ Net de taxes.
- Avec passage de la certification : 1 290€ Net de taxes

Vous recevrez en plus de la formation de 21 heures :

- Des supports pédagogiques avant, pendant et après la formation

- Les éléments administratif (programme, contrat, convocation, feuilles de présence, attestations, questionnaires, etc.).

NOTRE FORMATION EN QUELQUES CHIFFRES :

Taux de satisfaction de notre formation *(en Juillet 2025 - évaluation à chaud post-formation par les bénéficiaires)*

- Évaluation du contenu pédagogique : 4,69/5
- Évaluation de la formatrice : 4,84/5
- Évaluation de l'organisation logistique : 4,60/5

Puis 3 mois après la formation, les bénéficiaires ont réinvestis leurs compétences *(en Juillet 2025 - évaluation à 3 mois post formation par les bénéficiaires)* :

- 92% estiment avoir pris confiance à l'oral,
- 95% préparent mieux leurs interventions orales,
- 74% se pensent désormais éloquent·es et convaincant·es

Taux de réussite de notre formation *(en Juillet 2025 - passage de l'examen de certification par un jury indépendant de notre organisme)*

- 90 % : taux de succès au passage de la Certification après notre formation !
- 153 personnes examinées.