

Prise de Parole à Impact

FORMATRICE : *Julie SAUCEROTTE*



Docteur en Pharmacie
Sophrologue RNCP
Comédienne formée au Laboratoire de l'Acteur à Paris
Formatrice et Conférencière
Organisatrice du LUMEN Show : évènement de conférences +700p

J'ai créé **LUMEN** en 2021, organisme de formation professionnelle spécialisé dans le développement des compétences en **communication, posture managériale et leadership**.

J'accompagne dirigeants, managers et collaborateurs dans l'amélioration de leurs prises de parole, que ce soit en réunion, en comité de direction, face à des équipes, des clients ou lors de présentations stratégiques. Ma double expertise, à la fois **scientifique et scénique**, me permet de proposer une approche unique de la prise de parole : **rigoureuse, incarnée et opérationnelle**, parfaitement adaptée aux contextes professionnels.

Habituee de la scène, je transmets des outils concrets et immédiatement applicables pour renforcer l'impact des messages, capter l'attention, gagner en crédibilité et en assurance, et structurer des prises de parole **claires, convaincantes et mémorables**.

Des techniques issues de la sophrologie et des neurosciences viennent enrichir mes formations afin de permettre une meilleure gestion du trac et de la pression dans les situations à forts enjeux, et de déployer une **présence naturelle et affirmée** dans toutes les prises de parole professionnelles

Durée : 2 journées de 7h en présentiel

Objectifs :

- Structurer ses messages pour capter l'attention et marquer les esprits
- Utiliser sa voix comme levier d'impact : rythme, intonation, projection et articulation
- Développer une communication non verbale cohérente et crédible (posture, gestuelle)
- Gérer efficacement la pression et renforcer son assurance à l'oral

Prérequis : Aucun

Public cible : Dirigeants, managers, personnalités politiques



PROGRAMME

JOUR 1

Les fondamentaux de la Prise de Parole

- Les bases de l'art oratoire
- Les grands principes de la rhétorique appliqués au monde professionnel
- Définir sa posture d'orateur

Structurer un message clair et synthétique

- Définir sa cible et son objectif de prise de parole
- Structurer un message pour être compris et mémorisé
- Adapter son discours à son audience
- Techniques d'accroche : capter l'attention dès les premières secondes
- Principes du storytelling appliqués au discours professionnel
- Techniques d'impact pour marquer les esprits

Capter grâce à la voix et le storytelling

- Diction : travailler articulation, prononciation & élocution
- Prosodie : rythme, débit, intonations, silences, relances et respirations
- Incarner son message pour renforcer l'adhésion

JOUR 2

Renforcer l'impact par le langage corporel

- La Communication non verbale
- Travailler posture, gestuelle et déplacements

Transformer le trac en confiance

- Comprendre les mécanismes du stress et du trac
- Apports des neurosciences : fonctionnement du cerveau en situation de prise de parole
- Impact du stress sur la voix, le corps et le discours
- Techniques de régulation rapide pour rester efficace à l'oral
- Techniques de préparation mentale et émotionnelle à la prise de parole
- Développer un état de confiance et de maîtrise en situation d'exposition



PROGRAMME DE FORMATION

Méthodes Pédagogiques :

La formation repose sur une **pédagogie active et expérientielle**, favorisant l'engagement et la progression de chaque participant :

- Apports théoriques ciblés
- Exercices pratiques et mises en situation professionnelles
 - ➔ Approche concrète, opérationnelle et orientée terrain
- Entraînements filmés
- Analyse constructive et débriefs personnalisés :
 - ➔ Prise de conscience de son image et de sa posture, Axes de progression individualisés

Les participants deviennent acteurs de leur apprentissage afin de transposer immédiatement les acquis dans leur contexte professionnel.

Fait à :

Le :

Pour l'entreprise :

Pour l'organisme de formation :

SAS LUMEN

Mme Saucerotte Julie

