



Communication orale - Bases

Savoirs et mises en pratique pour s'exprimer avec clarté, confiance et efficacité en contexte professionnel.

Formation pratique destinée à toute personne souhaitant gagner en clarté et en aisance à l'oral. En une journée, les participants apprennent à structurer leurs interventions, adapter leur discours au public, maîtriser les fondamentaux de la communication non verbale et gérer le trac. La formation privilégie la mise en pratique : exercices, prises de parole de 3–5 minutes avec feedback et fiche-mémo actionnable pour poursuivre la progression.

DURÉE

- 7h / 1 jours

PUBLIC

Tout collaborateur souhaitant améliorer sa prise de parole en réunion, lors d'entretiens, présentations courtes ou échanges informels. Adaptable aux managers débutants, référents d'équipe ou membres d'IRP.

PRIX

Intra : à partir de 1250 €/session

Inter : à partir de 750 € par stagiaire

TYPE

- Intra-entreprise
- Inter-entreprises

MODALITÉS DE PARTICIPATION

- Présentiel
- Distanciel
- Mixte

CAPACITÉ

jusqu'à 12 stagiaires

PRÉ-REQUIS

Aucun prérequis n'est nécessaire.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

A l'issue de la formation, le participant doit être capable de :

- Structurer un message oral clair et concis (objectif, message clé, plan en 3 points).
- Adapter son discours au public et au contexte (ton, registre, vocabulaire).
- Utiliser des techniques de gestion du trac et d'aisance (respiration, posture, ancrage).
- Maîtriser les outils de communication non verbale (posture, regard, gestes, prosodie).
- Gérer les questions et interruptions avec assurance (écoute active, reformulation, réponses synthétiques).
- Présenter une prise de parole courte de 3–5 minutes avec feed-back constructif.

PROGRAMME

- Méthode simple de structuration (message clé + plan en 3 points).
- Techniques brèves anti-stress : respiration diaphragmatique, 4-4-6 (ou autres), visualisation rapide, ancrage posture.
- Check-list préparation d'une intervention (objectifs, public, durée, support, message clé, 3 arguments, conclusion).
- Grille d'observation pour feedback (clarté du message, structure, voix, posture, gestion du temps, interaction).
- Modèles d'accroches et formulations pour capter l'attention et conclure efficacement

RESSOURCES PÉDAGOGIQUES

- Documents supports, fiches mémos.
- Pédagogie active : alternance apports synthétiques, exercices pratiques, jeux de rôle, enregistrements et feedbacks.
- Travail individuel, binômes et restitutions en groupe.

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Evaluations continues sur les divers exercices
- Quizz
- Évaluation à chaud puis à froid.

ÉQUIPE PÉDAGOGIQUE

Animateurs et coachs de l'équipe KOALA Formations

RESPONSABLE INGÉNIERIE

Frédéric DELBAR