



MERCREDI 24 SEPTEMBRE 2025

www.obea.fr

Prise de parole en public - niveau 1

OBJECTIFS

- Rendre ses interventions en public attractives
- Préparer et présenter un exposé ou une présentation en public
- Mobiliser ses idées et les exprimer clairement en fonction de la situation et du public

PUBLIC

Tout public

PROGRAMME

1- Les aptitudes relationnelles

- Connaître son image, ses attitudes psychologiques et leurs impacts sur l'auditoire
- Affirmer ses idées, sa personnalité : " oser dire "
- Avoir du charisme et le sens du contact

2- La dimension intellectuelle

- La mobilisation des idées
- L'organisation de la pensée et les différents types de plans
- Le choix du type de plan en fonction de l'objectif
- Les différents types d'arguments et leurs utilisations
- Le choix des mots
- La capacité d'improvisation
- La gestion de son temps de parole

3- La dimension corporelle

- Surmonter ses difficultés face à un public :
 - Se relaxer et dépasser le trac
 - Prendre possession de l'espace de communication
- Le corps, instrument de médiation du discours :
 - La voix (intensité, rythme, ton et diction)
 - Le corps (tenue, gestes et déplacements)
 - L'expression du visage
 - Le regard (regarder et être regardé)

4- Maîtriser son image et sa gestuelle pour être plus impactant

TOUTES LES SESSIONS