



Se Perfectionner à la Prise de Parole en Public

Lien : <https://innov-maroc.com/formation/se-perfectionner-a-la-prise-de-parole-en-public>

 DURÉE
3 jours (21h)

 RÉFÉRENCE
DP178

 CATÉGORIE
**Prise de Parole en
Public et Présentations
Orales**

OBJECTIFS DE LA FORMATION

À l'issue de cette formation, vous serez capable de :

- ✓ Etre capable de surmonter son trac
- ✓ Etre en capacité de prendre la parole à l'improviste
- ✓ Savoir exprimer clairement ses idées
- ✓ Savoir gérer son temps de parole
- ✓ Gagner en clarté
- ✓ Se centrer sur son auditoire
- ✓ Savoir utiliser les techniques efficaces de présentation
- ✓ Adopter un comportement efficace dans les échanges
- ✓ S'affirmer dans ses interventions
- ✓ Etre en mesure de parler sans lire ses notes

POUR QUI ?

- ✓ Manager
- ✓ Cadre
- ✓ Ingénieur
- ✓ Chef de projet prenant régulièrement la parole en public

INNOV MAROC



Programme détaillé

1 / Mieux se connaître à l'oral : le préalable indispensable

- Surmonter son trac : ne plus le subir, savoir l'utiliser
- Repérer ses qualités et ses points de progrès

2 / Se donner toutes les chances de réussir sa prise de parole

- Développer sa confiance en soi pour prendre toute sa place
- Mettre en adéquation l'image que l'on souhaite projeter avec l'image perçue par les autres
- Harmoniser sa voix, son geste, sa posture et son regard au discours
- Jouer du silence

3 / Se préparer à la prise de parole en public

- Se libérer des inhibitions psychologiques et des tensions physiques pour être présent
- Travailler sa voix, ses gestes, son regard, sa respiration, les silences

4 / Structurer clairement son intervention

- Identifier les caractéristiques et les attentes de son auditoire pour adapter son message
- Analyser objectivement le contexte dans lequel chacun intervient

5 / Présenter clairement ses idées

- Organiser sa réflexion

- Déterminer son objectif pour garder le cap
- Structurer son message
- Formuler un exposé efficace et adapté

6 / Renforcer ses qualités d'écoute et d'adaptation

- Décoder le vrai message de son interlocuteur
- Pratiquer l'art du questionnement et de la reformulation

7 / Connaître les pièges de la communication pour les éviter

- Repérer les pièges des questions
- Identifier ce qu'il y a derrière les mots

8 / S'affirmer dans sa prise de parole

- Asseoir sa présence
- Développer son sens de la répartie
- Maintenir une posture de meneur durant la présentation

🔧 Approche pédagogique

- ✓ Support Ecrit et Projection
- ✓ Exposés Interactifs, Podcasts et Vidéos
- ✓ Brainstorming et Jeux de Rôle
- ✓ Mises en Situation pour faciliter l'assimilation
- ✓ Cas Pratiques et Labs inclus pour leur impact opérationnel
- ✓ Test de Validation des Acquis des Connaissances

Prochaines dates programmées

 28 au 30 Oct. 2026

 Distanciel

 Autres dates possibles sur demande. Contactez-nous pour organiser une session intra-entreprise.

Réservation & Renseignements

 **Téléphone** : +212 522 247 210

 **Email** : contact@innov-maroc.com

 **Web** : <https://www.innov-maroc.com>

Document généré le 12/10/2026 — Réf : DP178
INNOV MAROC — Tous droits réservés