

Objectifs de la formation

Cette formation permettra aux participants de renforcer leur confiance en soi, d'adopter une posture positive et constructive, et d'acquérir les techniques opérationnelles d'animation et de prise de parole en public.

A l'issue de cette formation, les participants seront capables de :

- Préparer la prise de parole en fonction du public et des objectifs,
- Adopter une posture positive et constructive lors des prises de parole,
- Assurer une prise de parole structurée et impactante,
- Animer de manière motivante et capter l'attention,
- Utiliser la boîte à outils anti-stress pour gagner en aisance à l'oral,
- Faire face à des situations inattendues.

Profil formateur : Formation animée par un formateur confirmé, expert en prise de parole et communication.

Méthodes pédagogiques : Essentiellement pratiques, les méthodes pédagogiques reposent sur les principes suivants :

- maïeutique via des partages d'expérience, des activités digitales, des exercices d'intelligence collective ;
- mises en situation et jeux de rôles ;
- études de cas ;
- ateliers ludo-pédagogiques et exercices inspirés de techniques théâtrales ;
- travail de réflexion individuelle, tests et autodiagnostic ;
- Classe inversée.



Durée de la formation : 14 heures articulées comme suit selon la modalité :

- 2 journées de 7h en présentiel
- 4 sessions de 3h30 en visio



Formation présentielle : groupe jusqu'à 8 participants

Formation en visio : groupe jusqu'à 6 participants

■ Management ■ Développement pro ■ Communication ■ Instances et bien-être ■ Formation de formateur

Contenu de l'action de formation

En amont de la formation : une activité numérique à distance sera proposée aux participants afin de les amener à réfléchir sur eux-mêmes et leurs pratiques actuelles.

■ Préparer sa prise de parole

- Connaître son groupe et cerner ses caractéristiques
- Choisir les thèmes et les messages en fonction de la cible
- Collecter les informations à passer et organiser le contenu
- Penser son intervention dans l'espace et dans le temps
- Se préparer physiquement

■ Faire face au stress

- Soi face au stress
 - Identifier son niveau de stress face aux différentes situations, notamment lors de prise de parole
 - Quel type de stress a le plus d'effet sur vous ?
 - Comprendre son mode de fonctionnement en situation de stress : ses comportements, ses réactions
 - Votre rapport stress/efficacité
 - Identifier ses déclencheurs et écouter ses signaux d'alerte
- La boîte à outils anti-stress
 - Savoir prendre du recul
 - Comprendre ce qui vous met en état de stress
 - En identifier les manifestations physiques et mentales
 - Utiliser des outils et méthodes efficaces pour agir contre le stress
 - Agir sur les causes
 - Agir sur les symptômes
 - Adopter une posture constructive et développer la pensée positive

■ Comprendre les enjeux de la communication

- Décrypter le schéma de la communication
- Comprendre les subtilités de la communication interpersonnelle : non-verbal, verbal et para-verbal
- L'importance du verbal
- Comprendre l'impact des échelles de valeur sur la compréhension du discours

■ Prendre la parole avec confiance et efficacité

- Mobiliser sa boîte à outils anti-stress pour s'exprimer efficacement devant le groupe
- Connaître les critères qui font une bonne prise de parole
- Accueillir le groupe et créer une dynamique
- Être attentif à sa posture : opter pour l'écoute active
- Dérouler son contenu et savoir s'adapter
- Rendre l'animation vivante et intéressante



- Gérer son temps de parole et celui des autres
- Savoir obtenir l'attention des autres et la garder
- Savoir donner la parole aux autres, passer la main lorsqu'on ne sait pas ou que l'intervention est terminée

■ Que faire quand....

- Gérer les personnalités difficiles
- Gérer les questions des participants (les vraies questions et les questions provocatrices)

Profil stagiaire : tout public

Prérequis : comprendre et s'exprimer en français

Accessibilité des personnes en situation de handicap : cette formation est accessible aux personnes en situation de handicap. Nos locaux sont aux normes afin de pouvoir accueillir tout public. Aussi, nous pouvons adapter nos méthodes pédagogiques et notre animation, tout comme nos supports partagés, en fonction du handicap et des besoins de l'apprenant. Notre équipe pédagogique, en collaboration avec notre référent handicap (Aurélien Morhain : aurelien.morhain@msformation.net / 03-59-30-65-05), mobilisent les ressources nécessaires pour permettre à chacun de se former.

Notre centre

L'équipe porte haut ce qui fait sa différence :

- **Flexibilité :** parce que nous savons à quel point votre activité peut fluctuer, nous créons des modules qui s'intègrent complètement à vos contraintes : demi-journées, journées non consécutives, formations à distance et suivis personnalisés dans l'entreprise.
- **Bienveillance :** créer des relations respectueuses et équitables avec nos parties prenantes est essentiel. Apprenants, clients, formateurs et fournisseurs font partie de notre écosystème, et nous mettons tout en œuvre pour que chacun évolue harmonieusement en son sein.
- **Engagement :** l'engagement chez MS, c'est un état d'esprit et une attitude au quotidien. Chacun fait de son mieux, s'investit dans la mission qui lui est confiée pour la réussite du projet d'entreprise.
- **Authenticité :** MS Formation propose des parcours de formation dans le respect de l'honnêteté, de l'intégrité et de la transparence. C'est pourquoi nos formateurs et nos clients nous font confiance depuis toutes ces années !

Notre centre est référencé Qualiopi au titre de la catégorie Actions de formation - un gage de sérieux et de professionnalisme, pour des formations de qualité.



Moyens pédagogiques et techniques

Nos formateurs sont recrutés conformément à la charte qualité MS Formation et sont experts dans leur domaine de compétences. Ils articulent diverses méthodes pédagogiques et utilisent des outils variés (outils numériques, jeux interactifs, logiciels de visioconférence...) pour s'adapter à leur public et optimiser l'apprentissage.

Nos référents pôles et notre responsable pédagogique (Sandrine Manzelle) supervisent l'ensemble des parcours de formation.

Par ailleurs, notre centre de formation est équipé de :

- Salles de formation lumineuses, ergonomiques et équipées d'écran
- Accès au wifi haut débit sur l'ensemble des lieux

Tous nos locaux répondent aux exigences d'accueil des personnes en situation de handicap et sont donc accessibles.

- Dans le cas d'une formation chez le client, ce dernier met à disposition locaux et matériels répondant aux mêmes exigences.
- Dans le cas d'une formation animée en visio, nous privilégions Zoom, Teams ou tout autre plateforme dédiée selon les préférences du client.

Dispositif de suivi et d'évaluation

Pour assurer un suivi individuel, MS Formation donne accès à sa plateforme de partage DIGIFORMA, permettant à chaque apprenant de récupérer en ligne toutes les ressources de la formation.

Par ailleurs, MS Formation met en place 2 types d'évaluations :

- Des évaluations des acquis en cours et fin de formation (via quiz, exercices pratiques, études de cas, jeux de rôles, mises en situation, et passage d'une certification pour les parcours concernés)
- Une évaluation de la qualité de la formation délivrée

Une attestation de fin de formation est remise au participant.

Tout au long du parcours, chaque session est justifiée par un émargement numérique attestant la présence du stagiaire en formation.

