



# Parler en public

Formation de 2 jours



➡ En réunion, devant une assemblée, en AG... il vous faut prendre la parole : le stress vous gagne, les mots s'embrouillent, vous ne savez pas quoi faire de vos mains... Les occasions de prendre la parole sont nombreuses, et les facteurs de stress multiples...

L'aisance s'acquiert, voici comment !

Acteurs du monde agricole et rural, agriculteurs, responsables professionnels



Définir et structurer un message ciblé



Améliorer sa gestuelle,  
son regard, sa voix



Utiliser ses émotions pour incarner  
son message et capter l'attention

## Ils l'ont dit :

*Je n'osais pas m'exprimer face à des gens que je ne connaissais pas. Cette formation m'a permis de prendre confiance en moi.*

*Tout est important. Je n'avais pas conscience que mes petits « tics » de langage avaient tant d'importance vis-à-vis de mon interlocuteur.*

# Programme

## La préparation en amont



### Comment me sentir prêt ?

- Consolider ses connaissances sur le sujet pour gagner en confiance et anticiper les débats
- Formuler et structurer son message
- Hiérarchiser les informations à donner
- Formaliser un support écrit non invasif
- S'impliquer dans son message : incarner son message (avec son histoire, sa passion, son expérience, son émotion)

## La gestuelle : gagner en fluidité et en naturel



### Comment m'ancrer dans ma prise de parole ?

- Décrypter son langage non verbal : connaître son style et capitaliser sur ses points forts naturels (regard, débit et portée de la voix, gestes des mains...)
- Utiliser son corps pour capter son auditoire : posture du corps, déplacement, variations d'intonation, regard franc
- Assumer son émotion et s'en servir pour renforcer son impact



## Les points forts

- Des entraînements calqués sur vos expériences vécues
- Des exercices filmés pour se voir progresser
- Un climat bienveillant pour prendre confiance en soi



**A l'issue de la formation, vous aurez acquis une méthodologie pour préparer et mener vos prises de parole en public.**

## Pour en savoir plus



Responsable de stage  
Sabine Treca-Lebreton

Pour contacter Myriam  
[ifocap@ifocap.fr](mailto:ifocap@ifocap.fr)  
Tél. 01 55 50 45 53

Possibilité de combiner cette formation avec d'autres modules

- Oser s'affirmer en toutes circonstances
- Réussir ses interviews avec les médias
- Débattre et convaincre
- Parler en public en situation difficile



6 rue de La Rochefoucauld – 75 009 Paris / [www.ifocap.fr](http://www.ifocap.fr)

Association agréée par le Ministère de l'Agriculture au titre de la promotion collective et par le Ministère du travail et de l'emploi au titre de la formation professionnelle continue

**L'ifocap est un institut de formation reconnu qui, depuis 50 ans, accompagne les mutations du monde agricole et rural.**

Ses domaines d'expertises, ont été constamment renouvelés, toujours avec le souci de rester au plus proche de la réalité de la profession et de l'exercice de la responsabilité qui s'y rattache, individuellement et collectivement.

Ses orientations pédagogiques s'appuient sur le VOIR, JUGER, AGIR dont l'efficacité en terme de dynamique d'apprentissage a été éprouvée.

La diversité de ses clients lui permet d'aborder les problématiques agricoles sous des angles variés qui élargissent le champ de perceptions et de réflexion des stagiaires.