

Parlez pour marquer : l'art de captiver n'importe quel auditoire

 7 h  217,00 €

Public

dirigeants, managers, employés, cadres et/ou professionnels amenés à prendre la parole en public

Objectifs

- Gagner en aisance à l'oral et dépasser le trac
- Structurer un message clair et impactant
- Travailler sa posture, sa voix et sa présence
- Se préparer à des prises de parole variées, y compris en contexte média

1. Introduction à l'art oratoire

- Pourquoi la prise de parole est une compétence stratégique
- Les composantes d'un discours efficace : contenu – voix – posture - langage non verbal
- Identifier ses points de tension (trac, débit, ...)

2. Structurer un message impactant

- Méthode en 3 temps : accroche – développement – conclusion
- Clarifier son message clé en fonction de l'auditoire
- L'art d'être synthétique sans être creux

3. Exercice pratique 1 : mini-pitch structuré

- Présenter un message clé imposé en 3 minutes
- Feedback collectif (structure, rythme, articulation, impact)

4. Travailler la posture, la voix et la présence

- Techniques de respiration et d'ancrage
- L'importance du regard, du silence et du rythme
- Gérer son espace et adopter une gestuelle cohérente

5. Exercice pratique 2 : improvisation guidée

- Prendre la parole à partir d'un mot ou d'une situation professionnelle fictive
- Objectifs : spontanéité, gestion du stress, capacité à incarner son propos

6. Exercice pratique 3 : simulation d'interview filmée (introduction au media training)

- Mise en situation : interview style média (questions rapides, cadrées)
- Filmer chaque passage pour visionnage ou restitution collective Objectifs :
 - Répondre avec clarté, calme et conviction
 - Gérer la caméra, le ton, la posture

- Apprendre à rester aligné sur son message

En fonction du groupe : analyse vidéo collective ou fiche d'observation individuelle

7. Plan de progression personnel

- Forces et axes de progrès identifiés
- Recommandations d'exercices à pratiquer régulièrement
- Définition d'un objectif oral à atteindre dans les 30 prochains jours

Informations pratiques

> Droit d'inscription

217,00 €

- ✓ Cette formation est agréée "chèques formation".

> Horaires

📍 Liège

- > Le 8 octobre 2026
De 9h à 17h

> Certificat - Attestation

Attestation de participation.

> Aides sectorielles à la formation

Pouvez-vous bénéficier d'une aide sectorielle ? Pour en savoir plus, consultez l'onglet **Fonds sectoriels de formation** (<http://www.formation-continue.be/vpage-1195-2-Fonds-sectoriels-de-formation>)

Formation agréée Liberform (<https://www.formation-continue.be/aides-la-formation/fonds-sectoriels-de-formation>) --> formation gratuite sous certaines conditions pour les travailleurs de le CP336



Parlez pour marquer : l'art de captiver n'importe quel auditoire - Le jeudi 8 octobre 2026, Liège

Organisation

Si vous avez opté pour le paiement par Chèques-formation, vous devrez, dès réception de la facture, commander 7 chèques ET prévoir un supplément bancaire de 7€.

€ 217,00 € ou 7 Chèques-Formation

 **Dates de formation**
Le jeudi 8 octobre 2026

Horaire
De 9h à 17h

 **Liège, Sainte Beuve**

Boulevard Sainte-Beuve, 1
4000 Liège
Belgique

inscription-sainte-beuve@centreifapme.be

[04/229.84.20](tel:042298420)