

PRISE DE PAROLE EN PUBLIC

Objectifs	<ul style="list-style-type: none">• Apprendre à faire face au public et oser prendre la parole• Optimiser l'impact de ses prestations orales• Améliorer la relation entretenue avec l'auditoire• Retrouver le plaisir de parler en public
Public	Cette formation s'adresse aux agents travaillant en Ile-de-France devant régulièrement faire des présentations et des interventions en public
Programme	<p><u>Journée 1</u> : expression orale et prise de parole improvisée</p> <p>Techniques de base de l'expression orale</p> <ul style="list-style-type: none">• La voix, l'articulation, l'amplitude, l'intonation• La respiration• La fluidité verbale• Le relief de l'expression• Le trac et la confiance en soi <p>L'expression corporelle</p> <ul style="list-style-type: none">• L'ancrage• Les gestes et attitudes• Le non-verbal• La décontraction• L'action• La synchronisation de l'expression orale et corporelle <p><u>Journée 2</u> : la prise de parole en public, parole structurée</p> <ul style="list-style-type: none">• La parole, premier outil de l'efficacité personnelle• La préparation de la prise de parole• Le contenu du discours• La maîtrise du discours• La maîtrise du cœur de message• Les aides visuelles• La maîtrise gestuelle• L'écoute, les regards• La gestion du stress et des émotions• Se mettre en scène• Être positif <p><u>Journée 3</u> : Optimiser son intervention orale</p> <ul style="list-style-type: none">• Gérer son stress et ses émotions pour garder confiance en soi• Travailler son positionnement, sa gestuelle• Affirmer sa voix dans son discours professionnel

	<ul style="list-style-type: none"> • Utiliser : - les regards justes et impliqués - les pauses et les silences - l'écoute • Gérer les aides visuelles : écran • Se mettre en scène • Etre positif
Intervenant	Grégory GERREBOO (CELSA, Sorbonne Université)
Dates et lieu	<p style="text-align: center;">Session de 3 jours à Paris :</p> <p>8, 9 et 12 octobre 2026 - Date limite d'inscription : mardi 15 septembre 2026 Siège – Site du Biopark, 8 rue de la Croix-Jarry – Paris 13^{ème}.</p>
Modalité d'inscription	<p style="text-align: center;">INSCRIPTION à partir de SIRENE https://www.sirene.inserm.fr «Demander une formation »/ Région : Ile-de-France Domaine : Communication écrite et orale</p>
Contacts	<p>Sandrine ENAULT, Responsable Formation Béatrice LEUNG, Assistante Formation Administration du Siège – Pôle Ressources Humaines 101, rue de Tolbiac 75654 Paris cedex 13 Tél. : 01 44 23 62 10 / 67 49 Email : formation.ads@inserm.fr</p>