



PROGRAMME : IMPACT

Prise de parole et gestion du stress

Thématique : Maîtrise des outils de la scène pour une communication percutante et une gestion émotionnelle durable.

MODALITÉS D'ACCÈS ET INFOS LÉGALES

Lieu : Intra-entreprise

Accessibilité PSH : Formation accessible aux personnes en situation de handicap. Pour toute demande d'adaptation, contactez la référente handicap : Ludivine BATAIL.

Moyens Techniques : Salle de travail (>40m²), supports numériques, captation vidéo ponctuelle.

Contact Administratif : Ludivine BATAIL – ludivine.batail@prisma-competences.fr – 06.70.02.57.13

1. Public cible

Equipes de terrains et agents exposés au public
Collaborateurs amenés à s'exposer régulièrement
Managers et agents de proximité
Commerciaux
Élus et responsables institutionnels

2. Prérequis

Toute personne exerçant une fonction impliquant prise de parole, coordination ou représentation professionnelle.

3. Objectif général

Développer une présence affirmée et une maîtrise émotionnelle pour communiquer avec assurance, clarté et impact, même en situation de tension ou de forte exposition..

4. Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- Maîtriser leur posture corporelle en situation professionnelle
 - Adapter leur voix et leur respiration pour renforcer leur impact
 - Structurer un message clair et convaincant
 - Gérer leur trac lors d'une prise de parole
 - Utiliser les techniques d'improvisation pour développer agilité et écoute
-

5. Durée

1 jour – 7 heures

6. Programme détaillé

Module 1 – Présence et ancrage (3h30)

Posture et alignement corporel
Respiration diaphragmatique
Gestion du stress
Occupation de l'espace professionnel
Projection vocale et articulation

Module 2 – Structuration et leadership en action (3h30)

Organisation d'un message professionnel
Clarification de l'intention
Techniques d'improvisation ciblées
Gestion des imprévus
Simulation finale avec feedback structuré

7. Méthodes pédagogiques

Apports théoriques ciblés et contextualisés
Exercices pratiques issus des techniques de l'acteur
Mises en situation professionnelles réalistes
Simulations filmées avec analyse collective
Travail en sous-groupes
Feedback individualisé et collectif structuré

Pédagogie active favorisant l'expérimentation et l'intégration immédiate des acquis.

8. Modalités d'évaluation



Avant la formation
Questionnaire de positionnement

Pendant la formation
Observation en situation avec grille d'évaluation

En fin de formation
Mise en situation finale évaluée

Après la formation
Questionnaire de satisfaction
Évaluation à froid à 1 à 3 mois

9. Modalités pratiques

Formation intra-entreprise
5 à 15 participants
Salle dégagée permettant le mouvement

10. Indicateurs de performance

Taux de satisfaction
Taux d'atteinte des objectifs
Taux de recommandation
Nombre de participants formés

11. Accessibilité

Formation accessible aux personnes en situation de handicap.
Adaptations possibles sur demande.

12. Délais d'accès

Inscription possible jusqu'à 15 jours calendaires avant le début de la formation.

13. Tarif

1500 € net de TVA (Article 293 B du CGI)

© 2026 Prisma Compétences - Ludivine BATAIL. Tous droits réservés.

PRISMA COMPETENCES Siège

10, rue Henri Farman · 72100 LE MANS – Tél : 06 70 02 57 13 – Mail : ludivine.batail@prisma-compétences.fr

SIRET N° 10008914300018 – Code APE : 9609 Z – TVA non applicable : Art. 293 B du CGI



Prisma Compétences opère en partenariat avec un organisme certifié Qualiopi. À ce titre, cette formation peut bénéficier d'une prise en charge totale ou partielle par votre OPCO

© 2026 Prisma Compétences - Ludivine BATAIL. Tous droits réservés.

PRISMA COMPETENCES Siège

10, rue Henri Farman · 72100 LE MANS – Tél : 06 70 02 57 13 – Mail : ludivine.batail@prisma-competences.fr

SIRET N° 10008914300018 – Code APE : 9609 Z – TVA non applicable : Art. 293 B du CGI