



Formations en **communication**

Pour développer l'innovation de la communication en entreprise.
Pour **élargir ses compétences** et apprendre à mieux communiquer en entreprise, à mieux transmettre ses messages, pour partager un **langage commun**.

Prise de parole en public



Durée :
14h - 2 jours

Strasbourg

du **jeudi 26** au **vendredi 27 juin 2025**

du **lundi 06** au **mardi 07 octobre 2025**

→ **INTER-ENTREPRISE**

2 à 6 personnes - **1 200€ H.T.**

→ **INTRA-ENTREPRISE**

2 à 6 personnes - **2 400€ H.T.** Formation sur demande



Programme

→ **ANALYSER**

Anticiper et gérer son stress

Identifier les contextes liés au stress.

Brainstorming

Comprendre ses réactions et les maîtriser.

→ **MÉTHODOLOGIES**

Les règles de la communication

Comment se faire comprendre et être écouté ?
Comment délivrer un message efficace ?

Les techniques de préparation

Travail sur le corps, les postures, la voix, gestion de l'espace.
Visualisation mentale.

Savoir travailler un discours percutant

Comment structurer ses idées, son contenu et développer son discours, sa présentation ?
Le story telling.

Savoir parler en public avec aisance

Animer un réseau, des équipes en réunion.
Gérer les situations délicates, développer des comportements assertifs.

→ **ACTION**

Définir vos solutions et restitution

Brainstorming : préparer votre discours, votre présentation.
Présentation votre discours, votre présentation et débrief.

Possibilité de filmer votre présentation finale pour avoir un retour optimal.

→ **CONCLUSION**

Questions, précisions.

Accompagnement personnalisé dans 3 à 6 mois (2 heures) :
retour sur la mise en place dans votre entreprise.

INDICATEURS QUALITÉ - NOS FORMATIONS

Note générale

9,8/10

Montée en compétence

5,5/10 à 7,9/10

Chiffres stagiaires

Nbr 679 stagiaires 5903 heures

PRÉ- INSCRIPTION

Cliquez sur ce lien



VOTRE FORMATEUR

Découvrez son profil



Objectifs

Savoir anticiper et **gérer son stress.**

Développer des **techniques pour convaincre** et être écouté.

Acquérir des **techniques de préparation** pour **performer.**

Savoir développer et travailler un **discours percutant.**

Savoir **parler en public avec aisance.**



Modalités d'accès

→ **Public**

Toute personne ou responsable confronté à prendre la parole en public.

→ **Prérequis**

Aucun. Questionnaire de positionnement et d'évaluation des acquis en entrée de formation.

→ **Accessibilité PSH**

Politique d'accessibilité et conditions d'accès pour les personnes en situation de handicap : [cliquez ici](#)

Contact référent handicap : David SALVADORE – 0648282667 – info@5sens-conseils.com

→ **Délais et modalités d'accès**

15 jours entre la demande et le démarrage de la formation. Jusqu'à 2 mois pour les personnes en situation de handicap (en fonction de l'aide à mettre en place).

L'accès à la formation est possible après avoir complété une demande d'inscription (en ligne ou formulaire du programme), avoir signé un devis et une convention de formation.

→ **Méthodes et moyens mobilisés**

Alternance d'apports théoriques et de mises en application via des jeux de rôles, études de cas et mises en situation.

Accès en ligne aux ressources pédagogiques et documentaires (échanges, contenus pédagogiques, quiz).

Salle avec écran et paper board.

Documents supports de formation projetés.

→ **Modalités de suivi et d'évaluation**

Évaluations formative pendant la formation (quiz, mises en situation, études de cas) et sommative en fin de formation (quiz ou présentation de projet).

Certificat de réalisation sur les compétences acquises.

Questionnaire d'évaluation à chaud et à froid (J+30 à J+90).

Feuille d'émargement.



**5 sens
conseils**

Nous contacter

 info@5sens-conseils.com

 06.48.28.26.67



[5sens-conseils.com](https://www.5sens-conseils.com)

Raison sociale de l'organisme de formation : 5 SENS CONSEILS SASU (5SC)
N° SIRET : 802 454 801 00027, enregistrée au RCS de Strasbourg.
Code APE 8559 A - Formation continue d'adultes.
Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 21 51 01731 51 auprès du préfet de région du Grand-Est, cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État.
Adresse : 4 quai Koch, 67000 Strasbourg