

VOUS AFFIRMER À L'ORAL ET SAVOIR CONVAINCRE

Exprimez-vous avec assurance pour
bien faire passer vos messages



MANAGEMENT
RH
RSE

PRÉSENTIEL

PUBLIC

- Créateur ou repreneur d'entreprise
- Dirigeant d'entreprise
- Salarié
- Demandeur d'emploi
- Personne à titre individuel

PRÉREQUIS

Aucun prérequis n'est nécessaire pour
suivre cette formation

DURÉE

1 jour (7 heures)

DATE ET HORAIRES

Retrouvez toutes les dates sur notre site
web (QR code au verso)

LIEU

Retrouvez les informations d'accès, de
transport et de restauration sur notre site
web (QR code)

TARIF **210€**

Prise en charge possible selon votre statut

MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

Sous 48 heures avant le 1^{er} jour de
formation sous réserve :

- D'un entretien de positionnement
- Des effectifs minimum et maximum
pouvant être accueillis

ACCESSIBILITÉ

Formation adaptée et accessible aux
besoins des personnes en situation de
handicap : conditions d'accueil, accès et
coordonnées du référent handicap sur
notre site web (QR code)

Objectifs

- **ÉTUDIER** vos forces et faiblesses en matière
d'expression orale
- **ASSIMILER** les techniques de prise de parole
en public
- **STRUCTURER** votre message pour capter une
audience
- **GÉRER** des situations difficiles ou inattendues

LES CMA OCCITANIE



FINANCEMENT

Étude de la prise en charge adaptée à
votre demande de formation et à votre
situation professionnelle



EXPERTISE

Conseiller-formateur expert
du domaine, spécialiste de l'artisanat
et du tissu économique local



ACCOMPAGNEMENT

Nos équipes proposent des parcours
sur-mesure pour développer vos
compétences et concrétiser vos projets

Programme

• Bien se connaître afin d'améliorer son expression orale

- Cerner vos qualités et vos défauts lors de la prise de paroles en public
- Neutraliser les pensées négatives et faire du trac un atout

• Améliorer vos qualités d'orateur

- Identifier les techniques d'expression orale à utiliser
- Assimiler les trois secrets de l'orateur : voix, regard et posture
- Trouver votre place dans l'espace

• Assoir votre présence

- Développer une relation d'adhésion
- Capter l'attention et mettre en avant les messages importants
- Gérer son temps de parole : bien commencer, bien terminer

• Être convaincant en toute situation

- S'adapter à l'auditoire
- Gérer les situations déstabilisantes
- Structurer votre intervention et improviser

➤ Modalités pédagogiques

- Formation en présentiel
- Groupe de 12 personnes en moyenne
- Alternance d'apports théoriques et de mises en pratique

➤ Modalités d'évaluation

- **Acquis** : questionnaire réalisé en début et fin de formation
- **Cas pratique** tout au long de la formation

CMA FORMATION



Contact et inscription

Contactez la CMA de votre département :
artisanat-occitanie.fr/porteurs-de-projet/formation-continue



CMA Occitanie

59 T Chemin Verdale
31240 SAINT-JEAN
crma@crma-occitanie.fr