

# VOUS AFFIRMER À L'ORAL ET SAVOIR CONVAINCRE

Exprimez-vous avec assurance pour  
bien faire passer vos messages



OCCITANIE

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<sup>er</sup> 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](https://artisanat-occitanie.fr/porteurs-de-projet/formation-continue)



#### CMA Occitanie

59 T Chemin Verdale  
31240 SAINT-JEAN  
[crma@crma-occitanie.fr](mailto:crma@crma-occitanie.fr)