



**Sandrine JOURDAIN,**  
Formatrice et coach, spécialisée dans  
l'accompagnement et la relation d'aide,  
diplômée en travail social et sciences de  
l'éducation

## DEVIS ET INSCRIPTIONS

✉ [jourdaincoachingetformation@gmail.com](mailto:jourdaincoachingetformation@gmail.com)

🌐 [www.coaching-et-formation17.com](http://www.coaching-et-formation17.com)

📍 3 rue de l'écourt 17230 VILLEDOUX

☎ 06 09 84 00 20

Référent Pédagogique / Qualité / Handicap :  
Sandrine JOURDAIN

## PUBLIC

Toute personne qui cherche à améliorer ses prises de parole en milieu professionnel

## PRÉREQUIS

Aucun

## ACCESSIBILITE PERSONNE EN SITUATION DE HANDICAP

Nous étudions l'ensemble des adaptations nécessaires, qu'elles soient liées à un handicap reconnu ou non.

Contactez le référent handicap

## MODALITÉS/DÉLAIS ACCÈS

En présentiel, 3 jours

3 x 7 heures soit 21 heures de formation

3 à 12 participants

En Intra et Inter entreprises et en individuel

1 formation réalisée minimum /an

Inscriptions par mail, acceptées jusqu'à 15 jours avant le début de la formation.

## MOYENS PÉDAGOGIQUES

Exposés, Diaporama, Vidéos, Brain storming, travail en sous-groupes, travail de réflexion personnel, mises en situation, jeux de rôles, support de formation

## MODALITÉS D'ÉVALUATION

Évaluation pédagogique progressive, recueil des attentes et des besoins à l'inscription, tests de positionnement avant et après la formation, évaluation des acquis par QCM

## MODALITÉS DE SANCTION

Remise d'un certificat de réalisation

## FINANCEMENTS

- Individuel
- Autres / OPCO / Pole emploi : se rapprocher de votre référent formation

## TARIFS 2024

- Inter : 1280€ HT (hors frais d'hébergement, de restauration, de transport)
- Intra / individuel : Nous contacter

# PRISE DE PAROLE EN PUBLIC

## GAGNER EN ASSURANCE DANS SES INTERVENTIONS

Prendre la parole en public et s'exprimer à l'oral est un exercice difficile. Le trac et les stress peuvent s'inviter et influencer l'impact de votre discours.

Cette formation vous permettra d'acquérir une méthodologie de construction et d'élaboration d'une intervention efficace, d'utiliser favorablement votre communication non verbale dans vos prises de paroles, de découvrir les outils pour gérer votre voix, le stress et le trac.

## OBJECTIF PROFESSIONNEL

- Préparer ses prises de parole pour intervenir efficacement

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Utiliser la méthodologie d'élaboration d'une intervention efficace
- Adapter sa gestuelle et ses attitudes non verbales
- S'initier aux techniques de gestion du stress et des émotions

## PROGRAMME DE FORMATION

- Les mécanismes de communication : les réseaux de communication, les phénomènes d'influences, le leadership, les tensions dans un groupe, réagir aux difficultés du groupe
- Développer sa posture : l'affirmation de soi, le processus émotionnel, l'identification des enjeux et des peurs, techniques de respiration et de relaxation, la visualisation, travailler sa voix, parler avec son corps, se sortir de situations difficiles
- Préparer, Animer et Evaluer ses prises de parole : méthodologie pour une prise de parole efficace

**Cette formation nécessite une implication personnelle.**

## DATES DE FORMATION À LA ROCHELLE

**Du 11 au 13 mars 2024**

**Autres dates et lieux sur demande**



Tél. 06 09 84 00 20 / Site : [www.coaching-et-formation17.com](http://www.coaching-et-formation17.com) / E-mail: [jourdaincoachingetformation@gmail.com](mailto:jourdaincoachingetformation@gmail.com)  
Coaching & Formation est une entreprise individuelle déclarée auprès de l'URSSAF - 3 rue de l'écourt 17230 VILLEDOUX  
SIRET : 908 609 944 00016 / code APE : 8559A / **Déclaration d'activité** enregistrée sous le numéro 75170280717  
auprès de la préfète de région Nouvelle Aquitaine. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État.  
Société de médiation professionnelle : 24 rue Albert de Mun 33000 BORDEAUX