



# Formation Prise de parole en public et art oratoire

Le regard, structurer un discours, rédiger un pitch, la force de conviction, expression faciale et gestuelle, contact visuel, le stress, la respiration, gestion du temps. Captiver et persuader. Improvisations, exercices filmés, travail en groupe et individuel, sur mesure.

**DATES** du 18/05/2026 au 21/05/2026 - du 05/10/2026 au 08/10/2026 -

**DURÉE TOTALE** 4j (28h)

**MODALITES D'ORGANISATION** Formation présentielle, en nos locaux, 13 rue Desargues, 75011 Paris.

**HORAIRES** 10h-13h puis 14h-18h

**NOMBRE DE PARTICIPANTS** 6 maximum

**PARTICIPANTS** Toute personne ayant besoin d'améliorer sa prise de parole en public, de travailler l'art oratoire, pour développer sa capacité à communiquer de manière convaincante et impactante.

**NIVEAU REQUIS** Aucun pré-requis n'est nécessaire pour participer à cette formation.

**ACCESSIBILITÉ** Nos formations sont accessibles et aménageables pour les personnes en situation de handicap. Fauteuils roulants autorisés en largeur maxi 70cm. Pour tout handicap, auditif, visuel ou autre, merci de nous contacter pour les aménagements possibles.

**VALIDATION DES ACQUIS** Contrôle continu tout au long de la formation, exercé par le formateur et supervisé par la responsable pédagogique. Délivrance d'un Certificat de Validation des Acquis de Formation.

**MOYENS TECHNIQUES** 6 stagiaires maximum. Une salle de formation, un studio de prise de vues, des caméras 4K, un ordinateur par stagiaire. Connexion internet et imprimante Laser couleur.

**MOYENS ET MODALITES PEDAGOGIQUES** Une salle de formation avec tableau blanc, un poste informatique pour chaque apprenant, un poste informatique vidéo-projeté pour les formateurs, avec accès internet et imprimante partagée. Alternance de séquences théoriques et d'exercices d'application réelle. Les exercices sont réalisés sous la supervision des formateurs, dans une logique d'apprentissage des compétences et d'autonomie progressive des apprenants. Des exercices plus longs et synthétiques permettent de reprendre un ensemble de compétences dans des cas pratiques types des métiers et compétences concernés, et s'assurer de leur acquisition par les apprenants.

**SUPPORT DE COURS** Un mémo écrit sur la prise de parole.

**FORMATEURS** Professionnel en activité, expert reconnu dans son domaine, animant régulièrement des formations.

**LABELS QUALITÉ** Centre certifié Qualiopi (certification nationale) / certifié ISQ-OPQF / référencé Data-Dock / centre certifié Adobe / Maxon / Blackmagic Design / centre de test Certiport

## OBJECTIFS DE LA FORMATION

**Cette formation Prise de parole en public et art oratoire d'une durée de 4 jours est une formation complète pour maîtriser l'art de la prise de parole en public.**

Elle a été créée et est animée par Sabine Graissaguel, comédienne, animatrice-télé et coach en entreprise, combine habilement ses 15 ans d'expérience sur scène et à l'écran avec son expertise en coaching, avec l'objectif de donner une formation sur mesure à chacun.e.

## Objectifs de la formation :

- Maîtriser les techniques de communication verbale et non verbale pour captiver et persuader votre public.
- Structurer efficacement son discours pour une transmission claire et cohérente de vos idées.
- Utiliser des techniques de storytelling pour rendre ses interventions plus engageantes et mémorables.
- Apprendre à rédiger et valoriser un pitch
- Gérer le stress et les émotions liés à la prise de parole en public pour maintenir son calme et son assurance.
- Adapter son discours en fonction du public et de ses objectifs pour maximiser l'impact de son message.
- Utiliser la voix et la modulation vocale pour renforcer l'émotion et l'impact de son discours.
- Répondre aux questions et objections avec confiance et diplomatie.
- Évaluer et améliorer ses performances grâce à des retours constructifs et un coaching personnalisé.

**Rejoignez-nous pour libérer votre potentiel de communication et d'art oratoire avec la formation de Sabine Graissaguel.**

**FORMATRICE** Sabine Graissaguel, comédienne, animatrice-télé et coach en entreprise

## CONTENU COMPLET DE LA FORMATION

### PRESENTATIONS

Les participant.e.s se présentent et découvrent les objectifs de la formation. Une session de présentation filmée est suivie d'un exercice de contact visuel pour renforcer la connexion avec l'auditoire.

Présentations et introduction à la prise de parole en public

Présentation de la méthodologie de la formation : exercices, répétitions des textes, dialogues, films, visionnage des prises de paroles de chacun.e...

### LE REGARD

Le regard sur votre interlocuteur  
Cours théorique sur le regard

Le regard caméra

La respiration.

### LE DISCOURS

L'importance de bien structurer ses discours.

- L'importance de la structure dans un discours : introduction, développement, conclusion.
- Techniques de structuration du contenu : la règle des trois, l'utilisation d'anecdotes, etc.
- Comment captiver son auditoire dès le début d'un discours.
- Les différentes techniques de conclusion et leur impact sur l'auditoire.

Utiliser différentes techniques de structuration du contenu.

Apprendre à rédiger, présenter et mettre en valeur un pitch auprès des sociétés de productions, des chaînes ou des décideurs.

## **LA COMMUNICATION NON VERBALE**

L'importance de la communication non verbale dans la prise de parole en public.

Le discours, au sens large, commence dès que l'orateur apparaît sous les yeux de l'auditoire. Il a donc dit beaucoup avant même d'avoir prononcé son premier mot.

Comment utiliser la communication non verbale pour renforcer son message et captiver son auditoire.

Les erreurs à éviter en matière de communication non verbale.

## **LA RESPIRATION**

Comment trouver son souffle.

Exercices de maintien / de respiration / d'équilibre...

Pratique de la respiration profonde.

## **LA GESTION DU TEMPS**

Cours théorique et exercices pratiques.

Gestion du temps et des questions

Cours théorique : l'importance de la gestion du temps dans un discours.

Techniques pour structurer son discours en fonction du temps imparti.

Comment répondre efficacement aux questions du public ?

Les stratégies pour gérer les interruptions et les imprévus lors d'une prise de parole en public.

## **CONSOLIDATION DES COMPETENCES ACQUISES, BILAN**

Récapitulatif des principes étudiés.

Cours théorique: révision des concepts abordés au cours de la semaine.

Les stratégies pour maintenir et développer ses compétences en prise de parole en public.

Chaque stagiaire repart avec la vidéo de sa présentation.

Cela peut notamment servir de « self-tape » pour les comédiens afin d'envoyer aux castings.

**Ce programme sera animé avec de nombreux exercices pratiques, et sera adapté en fonction du public et des demandes spécifiques des stagiaires.**