

## Formation

# Prise de parole en public

### *Comment gagner en confiance et en crédibilité*

Durée de la formation : 1 journée

Formules : Sessions interentreprises (2 à 10 participants)

Formule 'In-house' (jusqu'à 3 participants)

Formation 'sur mesure' en entreprise

Disponible en 

Possibilité de développer des programmes "à la carte"

Contact : Marita Guilmot-Lennertz - [forum@esap.be](mailto:forum@esap.be) - Tel 02/771.43.13



### Formule 'In house'

- Session de formation "en entreprise" pour petit groupe (1 à 3 personnes)
- Le formateur se déplace à l'endroit de votre choix :  
→ aucun problème de mobilité et gain de temps pour vos collaborateurs
- Horaire adapté permettant aux participants de traiter les affaires 'courantes'
- Contenu de la formation : 'standard'
- Les échanges avec le formateur peuvent intégrer la réalité de l'entreprise
- Support de cours communiqué par mail 2 jours avant la formation



## Formation d'un jour sur le thème

# Prise de parole en public

*Comment gagner en confiance et en crédibilité*

### Le contexte

Captiver son auditoire, se montrer crédible, faire preuve de 'charisme' sont des préalables indispensables pour se faire entendre et comprendre et pour voir le discours suivi d'effets. Les auditeurs, aussi professionnels soient-ils, accordent moins d'attention aujourd'hui qu'hier et font spontanément moins d'effort d'écoute, trop gâtés peut-être par l'évolution des médias. Les orateurs sont aujourd'hui autant évalués sur leur façon de s'exprimer que sur le contenu de leur intervention. Autant de raisons de s'approprier les clés essentielles du succès lors de prise de parole en public.

### Objectifs

- Stimuler l'écoute d'un auditoire professionnel;
- Conscientiser, sur base de 7 paramètres concrets, ses points forts et ses points faibles;
- Maîtriser les techniques qui rendront votre discours vivant et accrocheur;
- Adapter la prise de parole aux circonstances, à l'auditoire et ses réactions;
- Mettre en place un plan individuel de progression adapté à chacun.

### Itinéraire pédagogique

La formation comprendra les étapes suivantes.

- Les 7 paramètres essentiels du langage non-verbal qui assurent la crédibilité;
- Mise en pratique de prise de parole improvisée;
- 'C'est plus fort que moi' : conscientiser nos freins pour pouvoir les dépasser;
- Se servir des émotions au lieu de les subir;
- Structurer le discours en fonction des attentes de l'auditoire ; mise en pratique;
- Mise en place de plans d'actions individualisés.

### Méthodologie

- Le cadre est posé de telle façon que le groupe soit 'supporter' de chacun. L'apprentissage peut ainsi se réaliser par la mise en pratique. Les premiers exercices sont courts et simples pour que les participants se libèrent de la pression qui peut être liée à ce type d'exercice.
- Les exercices sont dynamiques. Vidéoscopés, ils permettent à chacun de renforcer ses points forts, et de conscientiser ses zones de progrès. Le formateur apporte à chaque participant, selon ses besoins, le soutien nécessaire pour assurer son succès.
- Les exercices sont variés : seuls ou en groupes, avec ou sans supports visuels, pour répondre au mieux aux différentes exigences professionnelles de chacun.
- Fort des constats qu'il aura réalisés lors des mises en situation et des conseils du formateur, chaque participant établira en fin de journée un plan d'action individuel lui permettant d'optimiser ses prises de parole professionnelles.

### Public cible

- Dirigeants, managers, responsables de projets et responsables d'équipes
- Tout professionnel amené à prendre la parole en public.

### Animateur : Christian Langerôme

- Expert consultant en Ressources Humaines et développement professionnel
- Certifié au Process Communication Model ; formé au coaching par International Mozaïk, Paris.
- Plus de 10 années de management dans l'industrie pharmaceutique (Directeur de Division)
- Expérience de plus de 15 ans en coaching individuel et d'équipes ainsi qu'en formations professionnelles
- Soutien RH et recrutements dans de nombreuses PME et autres organisations professionnelles.

## Informations pratiques

### Sessions interentreprises

**Dates :** le 29 septembre 2015 de 9h30 à 17h00 (code 1447)  
ou le 16 février 2016 de 9h30 à 17h00 (code 1470)

**Lieu :** Hôtel Montgomery, 134 Av. de Tervuren à 1150 Bruxelles  
(parking possible dans l'hôtel dans la limite des places disponibles)  
A 10 minutes de la gare centrale (métro ligne 1 – direction Stockel)  
Nombreuses possibilités de transport public ([voir détails](#))

**Prix :** 525 €(+21% TVA) incluant la documentation, le repas et les pauses-café  
375 €(+21% TVA) par participant supplémentaire de la même entreprise

**Nombre de Participants :** minimum 2 et maximum 10.

**Attestation de présence :** disponible sur demande

**Bulletin d'inscription :** voir ci-après

**Personne de contact :** Marita Guilmot-Lennertz - [forum@esap.be](mailto:forum@esap.be) - Tel 02/771.43.13

**Annulation :** toute inscription peut être annulée, uniquement par fax (02/771.31.70) ou par e-mail ([forum@esap.be](mailto:forum@esap.be)) au plus tard cinq jours ouvrables avant la manifestation avec le remboursement de 80% des frais d'inscription. Au-delà de ce délai, le montant total de l'inscription sera dû. Toute personne inscrite garde la possibilité de se faire remplacer. Veuillez, dans ce cas, le préciser sans faute lors de l'accueil.

ForumEvent se réserve le droit d'annuler une formation si le minimum de participants n'est pas atteint.

### Formule 'In house'

**Durée de la formation :** un jour

**Contenu de la formation :** contenu standard comme pour les sessions interentreprises

**Nombre de participants :** jusque 3 participants (Au-delà de 3 personnes : nous contacter)

**Lieu :** chez vous ou tout autre endroit choisi par vos soins.

**Horaire :** De 10h00 à 17 h00

Cet horaire permet aux participants de régler les affaires courantes.

*Le client s'engage à ce que les participants ne soient pas dérangés durant la formation*

**Prix :** 2 personnes : 980 €(+21% TVA)

3° personne : + 220 € (+21% TVA)

Au-delà de 3 personnes : nous contacter

Ce prix comprend la documentation ainsi que le déplacement du formateur en Belgique

**Documentation :** la documentation sera transmise par e-mail avant la formation.

**Infrastructure :** un tableau ou un flipchart améliore la qualité de la formation

**Bulletin d'inscription :** voir ci-après

**Personne de contact :** Marita Guilmot-Lennertz - [forum@esap.be](mailto:forum@esap.be) - Tel 02/771.43.13

## **Formation 'sur mesure' en entreprise**

**Durée de la formation** : un jour

**Contenu de la formation** : le contenu de la formation présenté ci-devant peut être adapté sur mesure compte tenu de votre situation et des vos attentes. Dans ce cas, un contact préalable avec le formateur sera organisé pour vous permettre de lui exprimer vos besoins afin de finaliser le contenu.

**Nombre de participants** : à partir de 2 participants sans dépasser idéalement 10 participants pour garantir l'interactivité.

**Lieu** : dans vos locaux ou tout autre endroit choisi par vos soins.

**Prix** : Groupe jusqu'à 10 personnes : 1700 €(+21% TVA)  
Ce prix comprend la documentation ainsi que le déplacement du formateur en Belgique

**Option complémentaire:** suivi et/ou coaching personnalisé en fonction des besoins de l'entreprise

**Documentation** : la documentation sera transmise par e-mail avant la formation

**Bulletin d'inscription** :voir ci-après

**Personne de contact:** Marita Guilmot-Lennertz - forum@esap.be - Tel 02/771.43.13

## Bulletin d'inscription : sessions interentreprises

A renvoyer à FORUM Event – Av. du Jeu de Paume 13 - 1150 Bruxelles ou par fax. au 02/771.31.70

[S'inscrire en ligne](#)

### **Bulletin d'inscription : Prise de parole en public**

TITRE.....NOM & PRENOM:.....  
FONCTION : .....  
SOCIETE : .....  
RUE-NR : .....  
CP-VILLE : .....  
TEL : ..... GSM : .....  
E-MAIL : .....  
ACCOMPAGNE DE : .....  
FONCTION : .....  
E-MAIL : ..... GSM.....

#### **Coordonnées de facturation**

TITRE.....NOM & PRENOM:.....  
FONCTION : .....  
SOCIETE : .....  
RUE-NR : .....  
CP-VILLE : .....  
TVA : .....  
COMMUNICATION : .....

Assistera(ont) à la formation : **Prise de parole en public**

Session du 29 septembre 2015 de 9h30 à 17h00 (code 1447)

1 personne	<b>635,25 €</b> (525 €+ 21%TVA)	[ ]
2 personnes de la même entreprise	<b>1089,00 €</b> (525€+ 375 €+ 21%TVA)	[ ]
Plus de 2 personnes de la même entreprise	<b>635.25 €+ 453.75 €</b> par personne supplémentaire	[ ]

Session du 16 février 2016 de 9h30 à 17h00 (code 1470)

1 personne	<b>635,25 €</b> (525 €+ 21%TVA)	[ ]
2 personnes de la même entreprise	<b>1089,00 €</b> (525€+ 375 €+ 21%TVA)	[ ]
Plus de 2 personnes de la même entreprise	<b>635.25 €+ 453.75 €</b> par personne supplémentaire	[ ]

Je verse la somme de ..... EUR au compte IBAN BE72 3100 4180 0016 - BIC BBRUBEBB, **après réception de la facture**, en précisant le numéro de facture.

**La facture vous sera automatiquement envoyée dès réception de votre inscription.**

**Conditions de vente:** [voir notre site](#)

**Annulation** : toute inscription peut être annulée, uniquement par fax (02/771.31.70) ou par e-mail (forum@esap.be) au plus tard cinq jours ouvrables avant la manifestation avec le remboursement de 80% des frais d'inscription. Au-delà de ce délai, le montant total de l'inscription sera dû. Toute personne inscrite garde la possibilité de se faire remplacer. Veuillez, dans ce cas, le préciser sans faute lors de l'accueil.

Date : ..... Signature: .....

#### **ESAP SA – FORUM Event**

Av. du Jeu de Paume 13 - B-1150 Bruxelles - Tel 32/2/771.43.13 - Fax 32/2/771.31.70 – GSM 32/474/53.66.43

E-mail : [forum@esap.be](mailto:forum@esap.be) - URL : [www.esap.be](http://www.esap.be)

TVA BE-0423.207.931 - RPM Bruxelles– IBAN BE72 3100 4180 0016 - BIC BBRUBEBB

## Bulletin d'inscription : formule 'In house'

A renvoyer à FORUM Event – Av. du Jeu de Paume 13 - 1150 Bruxelles ou par fax. au 02/771.31.70

[S'inscrire en ligne](#)

### Bulletin d'inscription : Prise de parole en public

SOCIETE : .....

RUE-NR : .....

CP-VILLE : .....

**Contact dans votre société :**

NOM & PRENOM:.....

FONCTION :..... TEL.....

GSM : ..... E-MAIL.....

PARTICIPANT 1 : .NOM & PRENOM:.....

FONCTION :..... E-MAIL.....

PARTICIPANT 2 : .NOM & PRENOM:.....

FONCTION :..... E-MAIL.....

PARTICIPANT. 3 : .NOM & PRENOM:.....

FONCTION :..... E-MAIL.....

**Lieu de la formation (si différent de l'adresse indiquée ci-dessus)**

NOM du LIEU (hôtel, société...):.....

RUE-NR : .....

CP-VILLE : .....

PRECISION (salle, s'adresser à...) :

**Coordonnées de facturation**

NOM & PRENOM:.....

FONCTION :.....

SOCIETE : .....

RUE-NR : .....

CP-VILLE : .....

TVA : .....

COMMUNICATION (n° Bon de commande ...) : .....

Inscription à la formation 'In-house':

**Prise de parole en public**

**Prix :**            2 personnes    **1185,80 €** (980 €+ 21%TVA)    [ ]

                      3 personnes    **1452,00 €**(1200 €+ 21%TVA)    [ ]

**Période souhaitée :** .....

Nous vous contacterons pour vous proposer des dates

Horaire : 10h00 à 17h00

Je verse la somme de ..... EUR au compte IBAN BE72 3100 4180 0016 - BIC BBRUBEBB, après réception de la facture, en précisant le numéro de facture. **La facture vous sera automatiquement envoyée après réception de votre inscription dès que la date de la formation a été fixée**

**Annulation** : toute inscription est définitive. Les personnes inscrites gardent la possibilité de se faire remplacer. Pour plus d'informations sur les conditions d'annulation : [voir notre site](#)

Date : .....

Signature: .....

**ESAP SA – FORUM Event**

Av. du Jeu de Paume 13 - B-1150 Bruxelles - Tel 32/2/771.43.13 - Fax 32/2/771.31.70 – GSM 32/474/53.66.43

E-mail : [forum@esap.be](mailto:forum@esap.be) - URL : [www.esap.be](http://www.esap.be)

TVA BE-0423.207.931 - RPM Bruxelles– IBAN BE72 3100 4180 0016 - BIC BBRUBEBB

## Bulletin d'inscription : formule 'sur mesure en entreprise'

A renvoyer à FORUM Event – Av. du Jeu de Paume 13 - 1150 Bruxelles ou par fax. au 02/771.31.70

[S'inscrire en ligne](#)

### Bulletin d'inscription : Prise de parole en public

SOCIETE : .....  
RUE-NR : .....  
CP-VILLE : .....

#### Contact dans votre société :

NOM & PRENOM:.....  
FONCTION : ..... TEL.....  
GSM : ..... E-MAIL.....

#### Responsable du groupe à former (pour déterminer le contenu de la formation)

NOM & PRENOM:.....  
FONCTION : ..... TEL.....  
GSM : ..... E-MAIL.....

#### **Nombre de participants :**

#### Lieu de la formation (si différent de l'adresse indiquée ci-dessus)

NOM du LIEU (hôtel, société...).....  
RUE-NR : .....  
CP-VILLE : .....  
PRECISION (salle, s'adresser à...) :

#### Coordonnées de facturation

NOM & PRENOM:.....  
FONCTION : .....  
SOCIETE : .....  
RUE-NR : .....  
CP-VILLE : .....  
TVA : .....  
COMMUNICATION (n° Bon de commande ...) : .....

Inscription à la formation 'sur mesure en entreprise':

#### **Prise de parole en public**

**Prix :** Groupe jusque 10 personnes **2057,00 €** (1700 €+ 21%TVA)

Période souhaitée : .....

Nous vous contacterons pour vous proposer des dates

Horaire : 9h30 à 17h00

Je verse la somme de 2057.00 EUR au compte IBAN BE72 3100 4180 0016 - BIC BBRUBEBB, après réception de la facture, en précisant le numéro de facture. **La facture vous sera automatiquement envoyée après réception de votre inscription dès que la date de la formation a été fixée**

Annulation : toute inscription est définitive.

Pour plus d'informations sur les conditions d'annulation : [voir notre site](#)

Date : .....

Signature: .....

#### **ESAP SA – FORUM Event**

Av. du Jeu de Paume 13 - B-1150 Bruxelles - Tel 32/2/771.43.13 - Fax 32/2/771.31.70 – GSM 32/474/53.66.43

E-mail : [forum@esap.be](mailto:forum@esap.be) - URL : [www.esap.be](http://www.esap.be)

TVA BE-0423.207.931 - RPM Bruxelles– IBAN BE72 3100 4180 0016 - BIC BBRUBEBB