

# PARCOURS CERTIFIANT : Prendre la parole en public en situation professionnelle avec impact



## Public visé :

La formation certifiante s'adresse aux professionnels amenés à prendre la parole en public de façon impactante en situation professionnelle, que ce soit pour une réunion, une soutenance, une présentation, un discours, une conférence, etc. ou à tout instant de la vie professionnelle où il est demandé de prendre la parole avec impact devant un public.

## Prérequis :

Être amené à réaliser des prises de parole en public impactantes dans son contexte professionnel.

Justifier d'une expérience professionnelle d'un an minimum dans un poste dans lequel le candidat est amené à communiquer quotidiennement à l'oral avec des acteurs internes et/ou externes (collaborateurs, clients, commanditaires, partenaires...)

## Durée :

21h/ 3 jours synchrone

## Méthodes pédagogiques :

Adaptation de la formation au niveau d'expérience des participants  
Alternance de contenus théoriques et d'exercices pratiques  
Mise en situation, exercices réflexifs, travail de groupe...

Ressources e-learning complémentaires

## Modalités :

Formation en Présentiel ou Distanciel

**Outils pédagogiques :** LearningZone, LINK, Zoom/Teams, fiches Expressmemo, vidéos d'exemples, supports PDF.

## Tarif Inter :

2520 € net de taxes par personne  
(de 4 à 9 stagiaires)

**Tarif Intra :** Nous consulter  
(Min 1 à 9 stagiaires)

## Délai d'accès :

D'une semaine à 2 mois, selon le type de financement

## Contact :

[contact@envoll.fr](mailto:contact@envoll.fr)

04 42 92 29 72



Accessibilité : [Cliquez ici](#)

## Objectif opérationnel global :

- Construire et délivrer un discours structuré, adapté à un public et à un objectif donné, avec une posture professionnelle et une gestion du stress maîtrisée, en vue de la certification RS7336 – *Communiquer en public avec aisance et professionnalisme* : <https://www.francecompetences.fr/recherche/rs/7336/>

## Objectifs pédagogiques détaillés

À l'issue du parcours, le participant sera capable de :

- Préparer sa prise de parole en public, en identifiant les objectifs visés et en structurant un plan détaillé et logique de son discours
- Initier une prise de parole en public, en utilisant une accroche impactante, en introduisant clairement le sujet et les objectifs de l'intervention
- Dynamiser sa prise de parole en public en mobilisant des techniques de communication verbale et non verbale variées en fonction des messages transmis et de l'environnement, et en illustrant ses propos par l'utilisation de techniques créatives et percutantes
- Gérer les interventions imprévues du public (questions, objections, dérangements, etc.), via les techniques d'écoute active
- Conclure sa prise de parole en public de façon marquante, en rappelant les messages clés et en utilisant une technique d'ancrage positif adaptée à l'ensemble des interlocuteurs

## Architecture globale de la formation

Phase	Modalité	Durée	Objectif principal
Préformation	E-learning (LearningZone)		Découvrir les bases de la communication orale et auto-positionnement
Jour 1	Présentiel ou distanciel synchrone	7h	Identifier ses leviers personnels et poser les fondations de la prise de parole et préparer son discours
Jour 2	Présentiel ou distanciel synchrone	7h	Structurer, incarner et capter l'attention. Adapter son discours.
Jour 3	Présentiel ou distanciel synchrone	7h	Conclure sa prise de parole. S'entraîner conformément à la certification RS7336

## Positionnement et ressources complémentaires pour préparer la formation – (asynchrone via LearningZone)

**Objectif :** préparer les participants à aborder les 3 jours avec un socle commun.

## Les fondamentaux de la communication orale

- Les 3 dimensions de la communication : verbale, non verbale, paraverbale.
- Auto-diagnostique des points forts et points de vigilance.
- Capsules vidéo : respiration, posture, gestion du trac.
- Quiz de positionnement (5 questions).
- Support téléchargeable : "10 clés de la prise de parole impactante".

**Support technique** disponible du lundi au vendredi de 8h30 à 17h30

[contact@envoll.fr](mailto:contact@envoll.fr) 04 42 92 29 72

# PARCOURS CERTIFIANT : Prendre la parole en public en situation professionnelle avec impact



## Objectif opérationnel global

Construire et délivrer un discours structuré, adapté à un public et à un objectif donné, avec une posture professionnelle et une gestion du stress maîtrisée, en vue de la certification RS7336 – *Communiquer en public avec aisance et professionnalisme*

### Public visé :

La formation certifiante s'adresse aux professionnels amenés à prendre la parole en public de façon impactante en situation professionnelle, que ce soit pour une réunion, une soutenance, une présentation, un discours, une conférence, etc. ou à tout instant de la vie professionnelle où il est demandé de prendre la parole avec impact devant un public

### Prérequis :

Être amené à réaliser des prises de parole en public impactantes dans son contexte professionnel.

Justifier d'une expérience professionnelle d'un an minimum dans un poste dans lequel le candidat est amené à communiquer quotidiennement à l'oral avec des acteurs internes et/ou externes (collaborateurs, clients, commanditaires, partenaires...)

### Durée :

21h/ 3 jours

### Méthodes pédagogiques :

Adaptation de la formation au niveau d'expérience des participants

Alternance de contenus théoriques et d'exercices pratiques

Mise en situation, exercices réflexifs, travail de groupe...

Ressources e-learning complémentaires

### Modalités :

Formation en Présentiel ou Distanciel

**Outils pédagogiques :** LearningZone, LINK, Zoom/Teams, fiches Expressmemo, vidéos d'exemples, supports PDF.

### Tarif Inter :

2520 € net de taxes par personne (de 4 à 9 stagiaires)

**Tarif Intra :** Nous consulter (Min 1 à 9 stagiaires)

### Délai d'accès :

D'une semaine à 2 mois, selon le type de financement

### Contact :

[contact@envoll.fr](mailto:contact@envoll.fr)

04 42 92 29 72



**Accessibilité :** [Cliquez ici](#)

## Jour 1 – Préparer sa prise de parole

**Objectif :** Identifier ses leviers personnels et poser les fondations de la prise de parole

Horaire	Séquence	Méthodes pédagogiques
09h00-09h30	Accueil, brise-glace & contrat d'apprentissage	Icebreaker "Ma prise de parole la plus mémorable" – outil LINK (nuage de mots & sondage).
09h30-10h30	Retour sur les 3 dimensions de la communication	Apports interactifs + décryptage de vidéos.
10h45-12h30	Posture, regard, respiration, ancrage	Autodiagnostic. Exercices de théâtre & respiration diaphragmatique.
13h30-15h00	Objectifs et messages clés de son intervention	Préparer et structurer un message clair et logique (Méthode des 3 temps)
15h15-16h45	Langage corporel & cohérence non-verbale: La voix comme instrument	Mises en situation caméra + débrief collectif. Exercices vocaux, intonation, volume, silence.
16h45-17h00	Feuille de route #1	Identification de ses forces/faiblesses à l'oral.

### Matin : Comprendre son image oratoire et identifier ses objectifs

La première demi-journée installe les fondations de la prise de parole. Les participants explorent les trois dimensions essentielles de la communication (verbale, non verbale et paraverbale) à travers des exemples concrets, des analyses de vidéos et un sondage interactif via LINK pour identifier leurs représentations de la prise de parole. Ils réalisent un auto-diagnostic pour identifier leurs atouts et leurs freins actuels.

Plusieurs exercices courts permettent de travailler l'ancrage physique (posture, équilibre, présence), la respiration diaphragmatique et la projection vocale. La gestuelle, le regard et l'espace scénique sont progressivement intégrés dans des micro-exercices filmés afin de donner un premier retour objectif sur leur image. La dynamique de groupe permet de favoriser une montée en confiance et une première appropriation des bonnes pratiques. La demi-journée se conclut par la première étape de la feuille de route : « ce que je garde, ce que je dois ajuster ».

**Energizer :** "Clap synchronisé" (pour relancer l'attention).

### Après-midi : Faire passer les messages clés à travers la présence scénique

L'après midi vise à préparer son message et son intervention d'une part et de renforcer la maîtrise corporelle et vocale d'autre part. clarifier leur intention de communication et à organiser leurs messages clés selon le public et le contexte. Les exercices pratiques permettent de transformer une idée brute en un plan structuré, prêt à être présenté. Des exercices inspirés du théâtre permettent aux stagiaires de prendre conscience de l'impact de leur posture et de leur gestuelle sur la perception de leur discours. Ils travaillent également la modulation de la voix (rythme, débit, accentuation, silence) et l'utilisation de l'espace : déplacements, stabilité, orientation du corps. Plusieurs simulations permettent de travailler la structure logique de leurs discours et la cohérence voix-corps-message.

La demi-journée se clôture par un retour collectif et une consolidation dans la feuille de route : « mes premiers leviers de progrès ».

**Résultat attendu :** le participant prend conscience de l'importance de maîtriser son corps et sa voix pour faire entendre et comprendre son message.

# PARCOURS CERTIFIANT : Prendre la parole en public en situation professionnelle avec impact



## Objectif opérationnel global

Construire et délivrer un discours structuré, adapté à un public et à un objectif donné, avec une posture professionnelle et une gestion du stress maîtrisée, en vue de la certification RS7336 – *Communiquer en public avec aisance et professionnalisme*

### Public visé :

La formation certifiante s'adresse aux professionnels amenés à prendre la parole en public de façon impactante en situation professionnelle, que ce soit pour une réunion, une soutenance, une présentation, un discours, une conférence, etc. ou à tout instant de la vie professionnelle où il est demandé de prendre la parole avec impact devant un public

### Prérequis :

Être amené à réaliser des prises de parole en public impactantes dans son contexte professionnel.

Justifier d'une expérience professionnelle d'un an minimum dans un poste dans lequel le candidat est amené à communiquer quotidiennement à l'oral avec des acteurs internes et/ou externes (collaborateurs, clients, commanditaires, partenaires...)

### Durée :

21h/ 3 jours

### Méthodes pédagogiques :

Adaptation de la formation au niveau d'expérience des participants

Alternance de contenus théoriques et d'exercices pratiques

Mise en situation, exercices réflexifs, travail de groupe...

Ressources e-learning complémentaires

### Modalités :

Formation en Présentiel ou Distanciel

**Outils pédagogiques :** LearningZone, LINK, Zoom/Teams, fiches Expressmemo, vidéos d'exemples, supports PDF.

### Tarif Inter :

2520 € net de taxes par personne (de 4 à 9 stagiaires)

**Tarif Intra :** Nous consulter (Min 1 à 9 stagiaires)

### Délai d'accès :

D'une semaine à 2 mois, selon le type de financement

### Contact :

[contact@envoll.fr](mailto:contact@envoll.fr)

04 42 92 29 72



**Accessibilité :** [Cliquez ici](#)

## Jour 2 – Impacter, captiver

**Objectif :** incarner son discours et capter l'attention, s'adapter au public

Horaire	Séquence	Méthodes pédagogiques
09h00-09h30	Retour d'expérience & échauffement vocal	Partage en binômes + échauffement collectif.
09h30-12h30	Initier : les premières secondes, l'accroche, les objectifs	Atelier de structuration + exercice "pitch minute".
13h30-15h30	Storytelling et émotion	Cas d'usage & travail sur la métaphore.
15h45-16h45	Adapter son message à son auditoire	Simulation de prise de parole selon contexte (réunion, pitch, débat).
16h45-17h00	Feuille de route #2	Identification de 2 axes d'amélioration concrets.

### Matin : Initier une prise de parole avec une accroche impactante

Cette demi-journée est consacrée à l'amorce de l'intervention orale. À travers des ateliers collaboratifs en sous-groupes, les participants apprennent à élaborer une accroche forte (anecdote, chiffre clé, question, image mentale...) et à introduire clairement leur objectif. Des analyses de bonnes pratiques, inspirées de discours inspirants, renforcent la compréhension.

La demi-journée se conclut par un premier pitch de 1 minute, filmé ou en direct, suivi d'un feedback bienveillant et structuré.

**Energizer :** "Mot flash" (pour marquer une pause cognitive active).

### Après-midi : Dynamiser sa prise de parole et adapter son message

La séquence d'après-midi approfondit la capacité à capter l'attention. Les participants explorent les ressorts du storytelling : arc narratif, tension, émotion, anecdote parlante, métaphore. Ils apprennent à adapter leur discours selon les profils de public (direction, opérationnels, pairs, clients) et la finalité (convaincre, rassurer, informer, inspirer).

Des jeux de rôle permettent de s'entraîner en conditions semi-réelles. L'après-midi est dédiée à la construction des storytelling et leur adaptation après essai filmé en conditions réelles de 2 à 3 min. Ces enregistrements servent de support d'auto-analyse et de feedback croisé : posture, dynamique, clarté du message, gestion du stress.

Les participants repartent avec des pistes concrètes de progression qu'ils inscrivent dans leur feuille de route.

**Résultat attendu :** le participant sait construire un discours fluide et captivant, tout en gérant son stress.

# PARCOURS CERTIFIANT : Prendre la parole en public en situation professionnelle avec impact



## Objectif opérationnel global

Construire et délivrer un discours structuré, adapté à un public et à un objectif donné, avec une posture professionnelle et une gestion du stress maîtrisée, en vue de la certification RS7336 – *Communiquer en public avec aisance et professionnalisme*

### Public visé :

La formation certifiante s'adresse aux professionnels amenés à prendre la parole en public de façon impactante en situation professionnelle, que ce soit pour une réunion, une soutenance, une présentation, un discours, une conférence, etc. ou à tout instant de la vie professionnelle où il est demandé de prendre la parole avec impact devant un public

### Prérequis :

Être amené à réaliser des prises de parole en public impactantes dans son contexte professionnel.

Justifier d'une expérience professionnelle d'un an minimum dans un poste dans lequel le candidat est amené à communiquer quotidiennement à l'oral avec des acteurs internes et/ou externes (collaborateurs, clients, commanditaires, partenaires...)

### Durée :

21h/ 3 jours

### Méthodes pédagogiques :

Adaptation de la formation au niveau d'expérience des participants

Alternance de contenus théoriques et d'exercices pratiques

Mise en situation, exercices réflexifs, travail de groupe...

Ressources e-learning complémentaires

### Modalités :

Formation en Présentiel ou Distanciel

**Outils pédagogiques :** LearningZone, LINK, Zoom/Teams, fiches Expressmemo, vidéos d'exemples, supports PDF.

### Tarif Inter :

2520 € net de taxes par personne (de 4 à 9 stagiaires)

**Tarif Intra :** Nous consulter (Min 1 à 9 stagiaires)

### Délai d'accès :

D'une semaine à 2 mois, selon le type de financement

### Contact :

[contact@envoll.fr](mailto:contact@envoll.fr)

04 42 92 29 72



**Accessibilité :** [Cliquez ici](#)

## Jour 3 – Gérer les imprévus et conclure

**Objectif :** Perfectionner et conclure sa prestation. S'entraîner.

Horaire	Séquence	Méthodes pédagogiques
09h00-11h00	Gérer et s'adapter aux imprévus	Simulations d'incidents, analyse d'objections, de situations de stress : adopter les bons réflexes pour en sortir
11h00-12h30	Conclure de façon impactante	Simulation sur l'impact final et le rappel des messages clés
13h30-14h45	Préparation & rappel des critères RS7336 - Répétitions & ajustements	Présentation de la grille officielle + Q/R. Coaching individualisé + préparation au tournage.
15h00-16h15	Épreuve blanche filmée (5 min/pers). Feedback collectif & auto-analyse	Captation vidéo + observation selon la grille Manitude. Retour sur prestations filmées, auto-positionnement.
16h15-17h00	Feuille de route #3 + bilan & plan d'action post-formation	Synthèse + plan d'action à 30 jours (LearningZone).

### Matin : Gestion du stress, des imprévus et conclure sa prise de parole

Le matin du jour 3, les participants revisitent les mécanismes du trac et découvrent des techniques de régulation (respiration cohérente, visualisation positive, ancrage physique, routine d'entrée en scène). Une pause active via LINK permet de faire émerger les « scénarios de stress » et les bons réflexes pour en sortir. Ensuite, les participants travaillent sur la conclusion de leur intervention et le rappel des messages clés à faire passer en rapport avec les objectifs qu'ils s'étaient fixés.

**Energizer :** "Mon mot pour la suite" (métaphore filée).

### Après-midi : préparation à l'examen via une épreuve blanche conforme à la certification RS7336

L'après-midi, les participants travaillent leur prestation finale qui les prépare intensivement à la certification RS7336. : plan détaillé, transitions, accroche, conclusion, utilisation des supports. Un temps de coaching individualisé est consacré à chacun pour ajuster posture, voix, rythme, intention. Ils travaillent l'adaptation de leur prestation en fonction des différents retours anticipés, apprennent à gérer les interactions et questions imprévues.

Dernière ligne droite : les participants réalisent leur prise de parole « blanche » de 5 minutes, filmée selon les exigences de Manitude. Chaque présentation est évaluée selon les composantes de la grille RS7336 : structure, cohérence, gestion des émotions, posture, voix, présence, pertinence du message, interaction. Après les enregistrements, un temps de feedback est proposé pour valoriser les points forts et indiquer des axes d'amélioration. Une discussion collective permet de partager les apprentissages et les bonnes pratiques.

La formation se termine par la quatrième étape de la feuille de route : consolidation d'un plan d'action à 30 jours visant à maintenir les acquis, renforcer l'aisance et intégrer les nouvelles habitudes dans le quotidien professionnel.

**Résultat attendu :** le participant démontre sa capacité à s'exprimer avec clarté, confiance et impact dans un format professionnel filmé

ENVOLL Conseil & Formation, 140 Avenue du 12 Juillet 1998, Les Carrés de Lenfant Bat. E, 13080 Aix-en-Provence

04 42 92 29 72 - [contact@envoll.fr](mailto:contact@envoll.fr) - [www.envoll.fr](http://www.envoll.fr) - © 2023 Tous droits réservés

# PARCOURS CERTIFIANT : Prendre la parole en public en situation professionnelle avec impact



## Public visé :

La formation certifiante s'adresse aux professionnels amenés à prendre la parole en public de façon impactante en situation professionnelle, que ce soit pour une réunion, une soutenance, une présentation, un discours, une conférence, etc. ou à tout instant de la vie professionnelle où il est demandé de prendre la parole avec impact devant un public

## Prérequis :

Être amené à réaliser des prises de parole en public impactantes dans son contexte professionnel.

Justifier d'une expérience professionnelle d'un an minimum dans un poste dans lequel le candidat est amené à communiquer quotidiennement à l'oral avec des acteurs internes et/ou externes (collaborateurs, clients, commanditaires, partenaires...)

## Durée :

21h/ 3 jours

## Méthodes pédagogiques :

Adaptation de la formation au niveau d'expérience des participants

Alternance de contenus théoriques et d'exercices pratiques

Mise en situation, exercices réflexifs, travail de groupe...

Ressources e-learning complémentaires

## Modalités :

Formation en Présentiel ou Distanciel

**Outils pédagogiques :** LearningZone, LINK, Zoom/Teams, fiches Expressmemo, vidéos d'exemples, supports PDF.

## Tarif Inter :

2520 € net de taxes par personne (de 4 à 9 stagiaires)

**Tarif Intra :** Nous consulter (Min 1 à 9 stagiaires)

## Délai d'accès :

D'une semaine à 2 mois, selon le type de financement

## Contact :

[contact@envoll.fr](mailto:contact@envoll.fr)

04 42 92 29 72



**Accessibilité :** [Cliquez ici](#)

## Objectif opérationnel global

Construire et délivrer un discours structuré, adapté à un public et à un objectif donné, avec une posture professionnelle et une gestion du stress maîtrisée, en vue de la certification RS7336 – *Communiquer en public avec aisance et professionnalisme*

## Suivi pédagogique & évaluation

Niveau Kirkpatrick	Objectif	Modalités d'évaluation
Niveau 1 – Satisfaction	Mesurer l'adhésion et la perception	Questionnaire à chaud via LINK
Niveau 2 – Apprentissage	Vérifier les acquis techniques et comportementaux	Observation du formateur + auto-évaluations
Niveau 3 – Transfert	Favoriser la mise en pratique	Feuille de route (plan d'action à J+30)
Niveau 4 – Impact	Évaluer la performance durable	Questionnaire à froid (à J+30)

## Épreuve certificative selon la grille officielle RS7336 :

Mise en situation professionnelle de prise de parole en public impactante, sous la forme d'une préparation écrite de sa prise de parole et d'une simulation devant le jury d'évaluation, suivie d'une séquence de questionnement.

Le candidat sera évalué par un jury professionnel composé de 2 membres :

- 1 membre salarié de l'organisme certificateur Manitude
- 1 membre externe à l'organisme certificateur Manitude

Les évaluateurs doivent justifier d'une expérience professionnelle d'au moins 3 ans dans l'un des domaines suivants :

- ✓ Communication orale ou interpersonnelle,
- ✓ Formation professionnelle en expression ou communication,
- ✓ Coaching en communication, développement personnel ou accompagnement professionnel,
- ✓ Théâtre, expression scénique ou média training,
- ✓ Ou toute fonction impliquant la prise de parole en public (animation, direction, conduite de réunion, présentation commerciale, etc.).

La décision finale sera donnée par le certificateur Manitude au cours d'un jury de délivrance de certification.

En cas de réussite, un certificat de compétences sera édité par Manitude et sera remis à l'apprenant.

## Ressources complémentaires (6 mois d'accès e-learning) :

- Ressources vidéo (posture, voix, storytelling).
  - Grilles de feedback et modèles de plan de discours.
  - Espace "Veille & Partage" sur LearningZone ou en WhatsApp.
- Plateforme LMS utilisée : LearningZone (ou Queoval selon le client).

## Accessibilité

Sous-titrage IA des vidéos et live sur demande. Documents en gros caractères et formats accessibles (PDF/A). Supports audio et transcription pour les déficients visuels.

Adaptation du rythme et des pauses selon les besoins identifiés.

## Feuille de route (outil d'ancrage) construite à chaque fin de journée :

Jour 1 : Identifier ses atouts et ses freins.

Jour 2 : Sélectionner deux axes prioritaires de progression.

Jour 3 : Établir un plan d'action concret à 30 jours.

Ensemble consolidée et archivée sur LearningZone (modèle PDF).

## Suivi post-formation

Envoy du plan d'action consolidé à J+1.

Accès au groupe de veille LearningZone ou WhatsApp pendant 6 mois.