



# SE PERFECTIONNER À L'EXPRESSION ORALE

## Affirmer son aisance à l'oral en toutes circonstances

Affirmer son aisance à l'oral dans le cadre professionnel est un exercice subtil derrière lequel il faut se perfectionner dans beaucoup d'aspects : manier l'humour, maîtriser son trac, améliorer sa diction, utiliser le non-verbal... Prendre la parole, c'est délivrer un message précis, bien rythmé et incarné.

FORMATIONS COURTES

PERFECTIONNEMENT

DIST.

Ref. : 3400219

Durée :  
2 jours - 14 heures

Tarif :  
Salarié - Entreprise : 1665 € HT

Repas inclus

### LIEUX ET DATES DÉTAILLÉS

Bordeaux

14 et 15 sept. 2026

- **14/09/2026 09:00 --> 15/09/2026 17:30 à Bordeaux**
  - 14/09/2026 09:00 --> 14/09/2026 17:30
  - 15/09/2026 09:00 --> 15/09/2026 17:30

### OBJECTIFS

- Trouver son style et maîtriser les subtilités de la communication orale.
- Utiliser la couleur, la tessiture et le volume de la voix, la respiration, la gestuelle et regard.
- Contrôler et évacuer le stress pour gagner en présence et en efficacité à l'oral.

### EVALUATION

Les compétences visées par cette formation font l'objet d'une évaluation.

### POUR QUI ?

Toute personne s'exprimant en public et souhaitant se perfectionner.

### PRÉREQUIS

Avoir suivi la formation "Prise de parole en public" ou prendre régulièrement la parole devant un auditoire.

### COMPÉTENCES ACQUISES

Utiliser la couleur, la tessiture et le volume de la voix.

Maîtriser la respiration, la gestuelle et le regard.

Contrôler et évacuer le stress pour gagner en présence et en efficacité à l'oral.

### PROGRAMME

Pendant  
Se perfectionner à l'expression orale

**Travailler sur ses blocages et ses inhibitions**



Organisme qualifié  
par l'ISQ-OPQF



Membre de la Fédération  
Les Acteurs de la Compétence

CFPJ SAS - 18-24 rue Tiphaine - 75015 PARIS  
Tél. : +33 (0)1 42 21 02 02 - e-mail : serviceclient@cfpj.com  
Siret 449 557 339 000 32



- Rester maître du jeu.
- Acquérir de la confiance.
- Analyser son style de prise de parole : axes d'amélioration et points positifs.

### **Captiver son public : communication et imagination**

- Maîtriser son expression.
- Illustrer sa communication.
- Mesurer la force des images pour en faire un atout.

### **Développer l'aspect ludique de son discours**

- S'exprimer avec plaisir.
- Jouer avec les mots, manier l'humour.
- Préparer une intervention à travers un thème imposé.

### **Travailler sa voix**

- Découvrir les types de voix.
- Maîtriser la couleur, la tessiture et le volume sonore de sa voix.
- Améliorer sa diction, son intonation et son rythme.

### **Libérer son attitude et son expression**

- Utiliser les techniques respiratoires pour se décontracter et acquérir la concentration nécessaire.
- Utiliser sa gestuelle et son regard, savoir quoi faire de ses mains.
- Gagner en présence en maîtrisant son comportement.
- Contrôler et évacuer son stress.

## **INTERVENANTS**

Alexandre FALLAIS

Formateur et comédien au théâtre et à la télé, spécialiste en prise de parole en public.

Olivier THERON

Comédien

PHENIXCOM

## **MODALITÉS PÉDAGOGIQUES**

Équipe pédagogique :

Un consultant expert de la thématique et une équipe pédagogique en support du stagiaire pour toute question en lien avec son parcours de formation.

Techniques pédagogiques :

Alternance de théorie, de démonstrations par l'exemple et de mise en pratique grâce à de nombreux exercices individuels ou collectifs. Exercices, études de cas et cas pratiques rythment cette formation.

Alternance d'exercices pratiques issus des techniques théâtrales, de jeux pédagogiques et de mises en situation de prise de parole face à la caméra avec débriefing individualisé.

Pour les sessions en distanciel, notre Direction Innovation a modélisé une **matrice pédagogique** adaptée pour permettre **un apprentissage et un ancrage mémoriel optimisés**. Cette matrice prévoit une alternance de **temps de connexion en groupe** et de **séquences de déconnexion** pour des travaux de mise en pratique individuels.

Ressources pédagogiques :

Un support de formation présentant l'essentiel des points vus durant la formation et proposant des éléments d'approfondissement est téléchargeable sur [votre espace apprenant](#).



Organisme qualifié  
par l'ISQ-OPQF



Membre de la Fédération  
Les Acteurs de la Compétence

CFPJ SAS - 18-24 rue Tiphaine - 75015 PARIS  
Tél. : +33 (0)1 42 21 02 02 - e-mail : [serviceclient@cfpj.com](mailto:serviceclient@cfpj.com)  
Siret 449 557 339 000 32



Retrouvez également des ressources complémentaires ainsi que les quiz amont/aval sur notre [plateforme](#) dédiée.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap



Organisme qualifié  
par l'ISQ-OPQF



Membre de la Fédération  
Les Acteurs de la Compétence

CFPJ SAS - 18-24 rue Tiphaine - 75015 PARIS  
Tél. : +33 (0)1 42 21 02 02 - e-mail : [serviceclient@cfpj.com](mailto:serviceclient@cfpj.com)  
Siret 449 557 339 000 32