

Prise de parole en public : gérer son stress, gagner en aisance

Le trac avant une prise de parole ne disparaît pas avec l'expérience, mais il se travaille. Cette journée vous donne des techniques concrètes pour gagner en aisance à l'oral.



Crédit image | ©Institut national du service public (INSP)

Durée :

1 jour(s)

Coût :

1 100 €

Format :

Présentiel

Lieu(x) :

Paris

Le stress de la prise de parole touche aussi des cadres expérimentés. Cette formation propose des techniques de gestion du stress et de préparation mentale directement applicables avant une intervention, ainsi qu'un travail sur la respiration, la voix et l'ancrage corporel. Les mises en situation filmées permettent à chacun de mesurer ses progrès.

Public cible

→ Cadres supérieurs et dirigeants de la fonction publique

→ Cadres supérieurs et dirigeants du secteur privé

Prérequis

La formation ne nécessite aucun prérequis et repose sur une démarche volontaire.

Compétences visées

→ Connaître ses ressources et ses points de progrès

Objectifs de la formation

- Identifier les mécanismes de son stress en prise de parole
- Réguler le stress par des techniques de respiration et d'ancrage
- Gagner en aisance corporelle et vocale à l'oral

Profil des intervenants

Journalistes, comédiens, experts en communication

Jour 1

Prise de parole en public

- Comprendre les mécanismes du trac et du stress
- Techniques de respiration et d'ancrage corporel
- Travailler sa voix et son débit
- Mise en situation filmée et débriefée
- Construire ses rituels de préparation avant une intervention

Pédagogie

Modalités d'évaluation

- Évaluation des acquis : durant la formation, à travers des mises en situations et des feedbacks de l'intervenant permettant aux participants d'identifier leurs acquis et axes d'amélioration
- Évaluation de la satisfaction : à l'issue de la formation, à travers une enquête auprès de chacun des participants
- Suivi de l'assiduité : la présence des participants est suivie pendant toute la durée de la formation

Modalités pédagogiques

La démarche articule pratique et réflexion à travers des mises en situation filmées et débriefées pour chacun des participants et des apports théoriques et techniques.

Moyens pédagogiques

Supports pédagogiques de l'intervenant

Modalités d'inscription

Groupe de 6 personnes maximum

Nos auditeurs et auditrices plébiscitent nos formations

→

→

4,4/5 **93 %**

de satisfaction

de recommandation en 2025

Accessibilité

L'INSP est attentif à l'accueil de toutes et tous. Si vous êtes en situation de handicap, nous sommes à votre écoute pour adapter au mieux votre participation à nos formations :
handicap@insp.gouv.fr

[En savoir plus](#)

Sur la même thématique

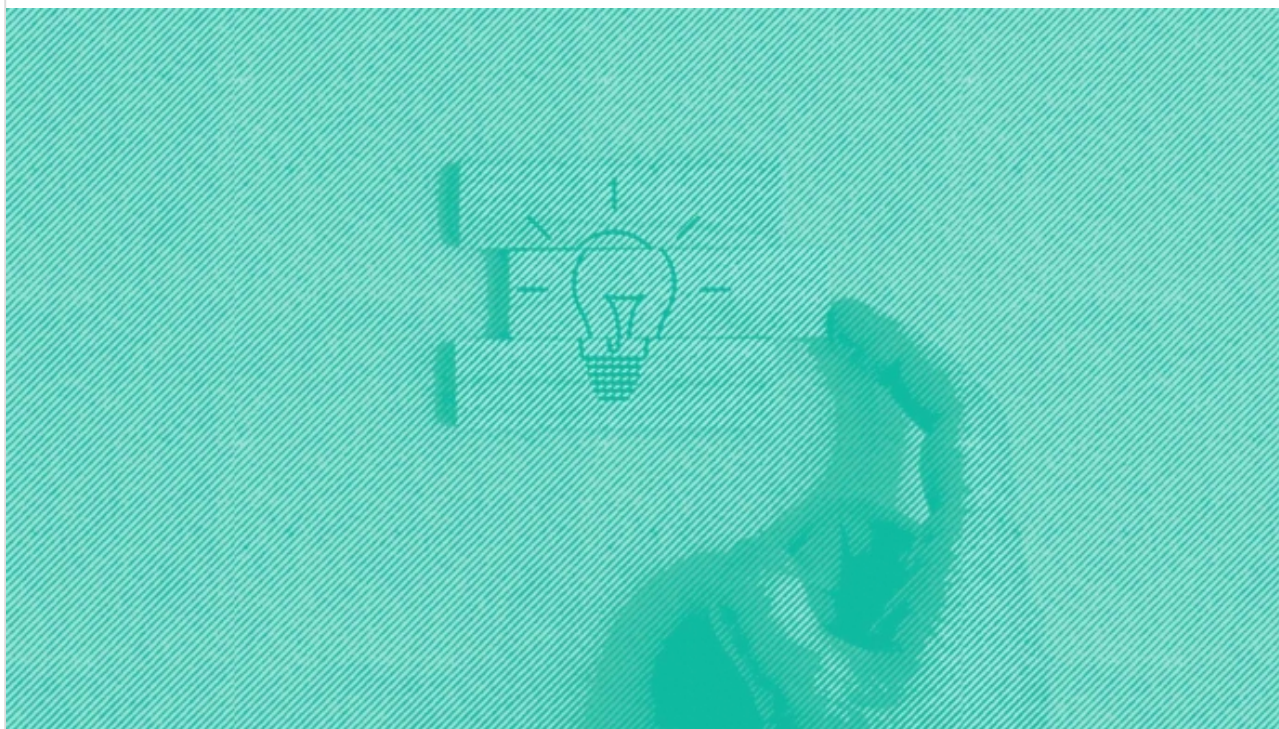
Introduction à l'entrepreneuriat Deeptech et innovation

Date de début : **Mardi 27 octobre 2026**

Durée : **3 jour(s)**

Format : **Présentiel**

Porter une transformation



Master class "art de la négociation"

Date de début : **Lundi 16 novembre 2026**

Durée : **5 jour(s)**

Format : **Présentiel**

Négociation



Session(s) prévue(s) prochainement

Date(s) : jeudi 4 février 2027

Lieu : 2 avenue de l'Observatoire, 75006 Paris

Langue : Français

Date(s) : vendredi 1 octobre 2027

Lieu : 2 avenue de l'Observatoire, 75006 Paris

Langue : Français

Contact

Les équipes de l'INSP se tiennent à votre disposition pour toute question.

[Contacter par email](#)