PRENDRE LA PAROLE POUR FAIRE BOUGER LES CHOSES.

chamaan.

Deux demi-journées de 3 h 30, à suivre seules ou à enchaîner pour aller plus loin.

Un manager prend la parole tous les jours : réunion d'équipe, point avec la direction, annonce d'un changement. Souvent sans préparation, et parfois avec la boule au ventre. **Ce parcours aide vos managers à repérer ce qui rend leur parole impactante, à travailler leur posture face caméra, puis à préparer et structurer une intervention qui met leur équipe en mouvement.**

LE PARCOURS

1

Diagnostiquer et affirmer sa posture

Ce qui marche et ce qui ne marche pas, le regard des autres, un training filmé, la posture et le trac.

2

Préparer et structurer une prise de parole

L'objectif, la trame, le support, l'improvisation, et une intervention réelle travaillée en séance.

Le module 1 se suit seul. Le module 2 s'appuie sur le plan de progrès du module 1 : idéalement, trois à six semaines entre les deux pour tester sur le terrain.

01 MODULE 1 · DIAGNOSTIQUER ET AFFIRMER SA POSTURE

Objectifs

À l'issue du module, chaque participant est capable de :

1. distinguer ce qui rend une prise de parole impactante ou non, à partir de son expérience ;
2. identifier ses atouts et ses axes de progrès à l'oral, grâce au regard du groupe et à son image filmée ;
3. mobiliser les leviers de la posture : ancrage, regard, voix, respiration, gestes, silences ;
4. utiliser des techniques simples pour gérer son trac ;
5. formuler son plan de progrès personnel.

Méthodes

Retours d'expérience, fenêtre de Johari, prise de parole filmée avec l'accord de chacun et débriefing individuel, exercices de posture, de voix et de respiration. Les vidéos sont tournées par la formatrice et supprimées à la fin de la session.

Programme · 3 h 30

30 min	**Ouverture.** Cadre de travail, objectifs, faire connaissance.
25 min	**Rêve ou cauchemar.** Les prises de parole qui m'ont marqué, en bien et en mal : le scénario rose et le scénario noir.
20 min	**La fenêtre de Johari.** Ce que je montre, ce que les autres perçoivent, ce que j'ignore de moi à l'oral.
10 min	*Pause*
60 min	**Training filmé.** Chacun prend la parole deux minutes devant le groupe, puis débriefing individuel avec la vidéo et les retours du groupe.
40 min	**La posture.** Ancrage, regard, voix, respiration, gestes et silences. Quelques clés pour apprivoiser le trac.
25 min	**Mon plan de progrès.** Deux points forts à garder, deux axes à travailler. Évaluation.

02 MODULE 2 · PRÉPARER ET STRUCTURER SA PRISE DE PAROLE

Une prise de parole qui fait bouger les choses se gagne avant d'entrer dans la salle. Ce module donne une méthode de préparation, des trames pour pitcher, présenter ou convaincre, et entraîne à garder le cap quand l'imprévu arrive. Chaque participant travaille sur une intervention réelle qu'il doit tenir dans les semaines qui suivent.

Objectifs

À l'issue du module, chaque participant est capable de :

1. définir l'objectif et le message clé d'une prise de parole selon son auditoire ;
2. structurer son intervention avec une trame adaptée : pitch, présentation, annonce ;
3. concevoir un support qui sert son message au lieu de le remplacer ;
4. anticiper les questions et les objections ;
5. réagir avec aisance face à l'imprévu ;
6. délivrer une intervention préparée en s'appuyant sur son plan de progrès.

Prérequis

Avoir suivi le module 1, dont le plan de progrès sert de fil rouge. Venir avec une prise de parole réelle à préparer : réunion, présentation, annonce à son équipe.

Programme · 3 h 30

30 min	**Ouverture.** Cadre de travail, objectifs, retour sur les plans de progrès.
25 min	**Se préparer.** L'objectif, l'auditoire, le message clé en une phrase.
25 min	**Structurer.** Partir du pourquoi pour embarquer son auditoire, en s'inspirant du Golden Circle de Simon Sinek. Des trames pour pitcher, présenter, convaincre.
15 min	**Le support.** Ce qu'il doit faire, ce qu'il ne doit jamais faire.
10 min	*Pause*
30 min	**Improviser.** Des jeux d'improvisation pour réagir à l'imprévu sans perdre le fil.
15 min	**Questions et objections.** Les anticiper, les accueillir, y répondre.
45 min	**Ma prise de parole réelle.** Chacun prépare puis délivre son intervention ; retours du groupe ciblés sur son plan de progrès.
15 min	**Clôture.** Mes engagements pour la prochaine prise de parole. Évaluation.

Méthodes

Apports courts, travail individuel sur une intervention réelle, jeux d'improvisation, mises en situation avec retours du groupe. Chaque participant repart avec son intervention structurée, prête à être tenue.

PRENDRE LA PAROLE POUR FAIRE BOUGER LES CHOSES

chamaan.

03 INFORMATIONS PRATIQUES

PUBLIC	Managers de proximité ou intermédiaires, nouvellement nommés ou expérimentés.
PRÉREQUIS	Module 1 : aucun, être en situation d'encadrer une équipe. Module 2 : avoir suivi le module 1, dont le plan de progrès sert de fil rouge, et venir avec une prise de parole réelle à préparer.
DURÉE	3 h 30 par module, soit 7 heures pour le parcours complet.
FORMAT	Formation en intra-entreprise, pour un groupe de 8 à 10 managers. En présentiel dans vos locaux, à Nantes et en Pays de la Loire, ou en distanciel partout en France (classe virtuelle).
TARIF	**900 €** par module, pour le groupe. Préparation, animation, supports et compte rendu inclus. Exonération de TVA, article 261-4-4° a du CGI.
MODALITÉS D'ACCÈS	Un rendez-vous de cadrage gratuit pour comprendre le contexte de l'équipe, puis une proposition et une convention de formation. Chaque participant reçoit ensuite une convocation et répond à un court recueil de ses attentes.
DÉLAI D'ACCÈS	4 à 6 semaines entre votre accord et la première session de formation.
MÉTHODES	Fenêtre de Johari, mise en situation filmée avec l'accord de chacun (vidéos supprimées à la fin de la session), exercices de posture et de voix, improvisation, préparation d'une intervention réelle.
ÉVALUATION	Positionnement en amont, observation pendant les mises en situation, évaluation des acquis en fin de module, satisfaction à chaud et à trois mois. Un certificat de réalisation est remis à chaque participant.
ACCESSIBILITÉ	Une personne en situation de handicap ? Signalez-le dès le cadrage. La référente handicap, Julie Arrouet, étudie avec vous et avec la personne les aménagements possibles et mobilise si besoin des partenaires spécialisés. Pour une session dans vos locaux, l'accessibilité du lieu est vérifiée avec vous.
RÉSULTATS	Offre nouvelle : aucune session n'a encore été réalisée sous ce format. Les taux de satisfaction et d'atteinte des objectifs seront publiés après les premières sessions, avec leur mode de calcul.
FORMATRICE	Julie Arrouet, formatrice et coach professionnelle, fondatrice de CHAMAAN. Elle anime depuis 2025 des formations à la prise de parole pour des managers et des professionnels de tous secteurs.

PARLONS DE VOTRE ÉQUIPE

Rendez-vous de cadrage gratuit et sans engagement.
Réponse sous 24 heures ouvrées.

julie@chamaan.fr · chamaan.fr

JE RÉSERVE MON RENDEZ-VOUS