

Descriptif de formation

Jeudi 10 septembre 2026 – 9h00 à 17h00

Prends la parole en public – avec confiance et clarté

Si la prise de parole en public te donne des sueurs froides, cet atelier ludique est fait pour toi ! À travers des mises en situation concrètes, tu apprendras à structurer tes interventions, à affirmer ta présence et à capter l'attention de ton auditoire. Tu repartiras avec des techniques simples et efficaces pour t'exprimer avec clarté, assurance et conviction, quelles que soient les circonstances.

Objectifs

Je...

- prépare et structure efficacement une prise de parole
- m'exprime avec plus de clarté, d'aisance et de conviction
- adopter une posture et une présence adaptées au contexte
- gère mon trac pour rester concentrés et disponibles face à mon auditoire
- utilise des techniques simples pour capter et retenir l'attention
- prends la parole avec confiance dans différentes situations professionnelles ou personnelles

Contenu

- Identifier les clés d'une communication orale claire et structurée
- Découvrir les bonnes pratiques pour capter et maintenir l'attention de son auditoire
- Travailler sa posture, sa voix et sa présence pour renforcer son impact
- S'exercer à travers des mises en situation réalistes et adaptées au groupe
- Apprendre à gérer le stress et le transformer en ressource positive
- Développer la confiance en soi lors de prises de parole variées (réunion, présentation, improvisation, etc.)

Animation

Erika Vocat & Pierre Lassalle Vocat
Formatrice et formateur BFFA et MFC numérique

Public cible et participant.e.s

Toute personne souhaitant acquérir plus d'aisance lors de la prise de parole en public.
Limité à 12 personnes

formation-ARC.Suisse

Lieu

Palais de Beaulieu- H18, 10 Avenue des Bergières, 1004 Lausanne

Inscription et désistement

Inscription : Pour garantir la planification, inscrivez-vous suffisamment tôt, idéalement avant la date limite de désinscription. Sinon, les inscriptions sont possibles tant que le formulaire d'inscription est ouvert sur notre site web.

Désistement (sans conséquences financières) : jusqu'au **lundi 10 août 2026** au plus tard, à l'adresse suivante : arc@travailsuisse.ch.

Frais

Pour les **membres**, les frais sont pris en charge comme suit :

- **Syna** : 4 jours de cours / an ou 2 jours de cours pour les retraités et les apprentis.
- **transfair** / transfair Poste : 2 jours de cours / an, le même cours ne peut être suivi qu'une seule fois sur une période de trois ans.
- **SCIV** : jusqu'à CHF 450 / an
- **SwissPersona** : jusqu'à CHF 1'000 / an

Ensuite, les frais sont à la charge des participants.

Pour les **non-membres** : 590.- (documentation de cours et repas inclus)