

**Public cible :**

Tout agent Caf amené à  
faire des exposés en grand  
groupe

**Pré-requis :**

Aucun

**Modalités pratiques**

Durée : 3 jours - Soit 21  
heures

**Calendrier - Lieux -**

**Modalités d'accès :**

Planification sur le site  
EGOC [Sessions à venir]  
Nous contacter pour suivi  
des programmations et des  
planning sur [www.egoc.org](http://www.egoc.org)

**Programmation :**

Inter-Sessions Régionales

**TARIF / COÛT STAGIAIRE**  
:

450 €

**Modalités animation :**

Présentiel

Session régionale (INTER) /  
Chantier local (INTRA)

**Intervenant :**

Formateur expert

**Effectif :**

Un groupe de 8 agents  
minimum et de 10 agents  
Caf maximum

**Taux de satisfaction /  
appréciations stagiaires :**

En 2024 : 93 % (26  
stagiaires) / en 2023 : 86 %  
(15 stag) / en 2022 : 94 %  
(9 stag)

**Tarification :**

Coût jour intra : 1090 € TTC

# Prise de parole en public

MAJ : Jeudi 11 janvier 2024

**Objectifs professionnels :**

Gérer son stress et améliorer ses interventions face à un auditoire.

**Objectifs - Aptitudes et compétences visées et évaluées :**

- Gagner en aisance à l'oral et surmonter son trac
- Préparer une prise de parole en fonction de ses objectifs et du public
- Exprimer clairement ses idées
- Optimiser les dimensions émotionnelle et corporelle

**Contenu :**

**Mieux se connaître**

- Auto-diagnostic : ses points forts et ses axes d'amélioration
- Se percevoir à travers la vidéo et les autres personnes du groupe
- Les caractéristiques de la communication orale

**Préparer son contenu**

- Choix du message principal
- Organisation des informations en fonction de l'auditoire
- Préparation de sa prise de notes

**Comprendre les enjeux de la communication orale**

- Le schéma de communication et la déperdition du message
- Le poids du langage corporel : les postures et la gestion de l'espace
- L'importance du regard
- L'intégration des silences
- L'élocution : volume, articulation, ton, débit, respiration

**Préparer sa prise de parole**

- Le regard, la voix, les mains...
- Les premiers mots : pour bien démarrer

- Les trente dernières secondes : pour bien terminer
- L'attitude face à l'imprévu
- La gestion du trac : exercices de relaxation, visualisation... et répétition !

---

**Méthodes mobilisées :**

Travail participatif et apports théoriques

Entraînements sur des courtes séquences, analyse vidéo

Mises en situation sur des cas concrets des participants

Remise d'un support

---

**Modalités d'évaluation et de validation :**

**Evaluation en amont :** sous forme d'un questionnaire ou d'un entretien avec le formateur pour valider les prérequis, d'évaluer les besoins spécifiques et de déterminer le niveau de connaissances

**Evaluation au cours de la formation :** validation de la compréhension et de l'acquisition des connaissances sous forme mises en situations, de réflexions collectives et d'utilisation d'outils de diagnostic

**Evaluation à chaud :** à l'issue de la formation, un bilan oral et une évaluation écrite permettront d'apprécier la qualité de la prestation et de mesurer l'efficacité de l'action au regard des objectifs globaux

**Evaluation à froid :** réalisée avec un outil interne Caf

**Attestation de suivi :** Feuille de présence

**Attestation de participation** mentionnant les objectifs, la nature et la durée de l'action sera remise aux stagiaires à l'issue de la formation

---

**Accessibilité :**

Nos formations sont accessibles à tous les agents Caf. Pour toutes personnes en situation de handicap, nous vous invitons à nous contacter afin d'étudier ensemble les modalités d'accès à la formation et de nous transmettre tout document nécessaire pour l'ajustement des prestations et la mise en oeuvre de dispositifs adaptés.

Niveau d'accessibilité des prestations proposées dans les locaux de l'EGOC : fiche informative du registre public d'accessibilité disponible sur le site de l'EGOC : Page « [Contact et Accessibilité](#) »



---

**Délais d'accès à la formation :**

Délais d'accès entre la demande et le début de la prestation : engagement d'une réponse dans les 15 jours ou conditionné aux délais de procédures de marché (1 mois pour les sessions INTER).

---

**Pour toutes informations administratives, pédagogiques, d'accompagnement  
aux personnes**

**ou d'une adaptation de la formation sur mesure,  
vous pouvez nous contacter au 02 99 29 82 42 ou 02 99 29 82 43**