

# Coaching prise de parole

## Gagner en impact à l'oral, en gérant le stress

Un accompagnement professionnel pour clarifier votre message, structurer votre discours, travailler voix et posture, puis vous entraîner sur vos situations réelles de prise de parole.

Accompagnement individualisé centré sur des situations réelles de prise de parole, avec entraînements et débriefs précis.

**Vous savez ce qui est travaillé avant, pendant et après les séances, dans un cadre professionnel strictement confidentiel.**

<b>Format</b>	10 heures d'accompagnement en présentiel, réparties en 5 séances de 2 heures sur 2 mois. Dans nos locaux à Lille ou dans votre entreprise de la MEL.
<b>Public visé</b>	Managers, dirigeants, salariés, porte-parole et équipes en entreprise souhaitant gagner en clarté, en aisance et en impact à l'oral. Offre réservée à un usage professionnel.
<b>Intentions</b>	Clarifier le message, structurer le discours, mieux gérer le stress, renforcer la voix et la posture, capter l'attention et répondre aux questions avec plus d'assurance.
<b>Axes de travail</b>	Coaching individuel sur situations réelles : réunion sensible, pitch, conférence, comité, soutenance ou intervention média. Travail avec et sans micro, avec et sans vidéo.
<b>Cadre</b>	1 réunion SMART avant la première séance, 1 réunion de clôture avec RH / N+1 / Manager / Coach, travail inter-séances et confidentialité stricte sur contenus, supports et enregistrements.
<b>Tarif</b>	1 500 € HT pour 10 heures de coaching individuel en présentiel, soit 5 séances réparties sur 2 mois.
<b>Financement</b>	Coaching professionnel non éligible aux financements OPCO / Qualiopi.

### Pourquoi QUASAR ?

- Un accompagnement ciblé sur des situations orales réelles, pas sur des exercices hors-sol.
- Des répétitions, débriefs précis et entraînements filmés pour progresser vite et concrètement.
- Un travail conjoint sur le fond et la forme : message, structure, voix, posture, regard et rythme.
- Une logique de transfert immédiat : vous repartez avec des réflexes, des routines et des repères directement réutilisables.

#### Coaching en éloquence sur mesure

5 séances de 2 heures, réparties sur 2 mois.  
Présentiel à Lille ou dans votre entreprise de la MEL.  
Réunions d'ouverture et de clôture pour cadrer l'objectif et mesurer les progrès.


#### Cadre et confidentialité

Le coaching est confidentiel.  
Les entraînements filmés servent uniquement au feedback et à la progression.  
*Cette prestation n'entre pas dans le périmètre Qualiopi et n'est pas éligible OPCO.*

## Axes de travail en prise de parole

Un accompagnement individuel pour gagner en clarté, en aisance et en impact lors de vos prises de parole professionnelles.

<b>1. Diagnostiquer les blocages et les ressources</b>	Repérer les situations à fort enjeu, les difficultés, les facilités, les objectifs d'impact et les critères de réussite.
<b>2. Structurer le message et capter l'attention</b>	Organiser le fond, clarifier les messages clés, travailler l'ouverture, la progression, la conclusion et les réponses aux questions difficiles.
<b>3. Travailler la voix, la posture et le trac</b>	Gestion du stress, respiration, ancrage, posture, regard, diction, ton, rythme, silences et présence devant un public.
<b>4. S'entraîner en situation réelle</b>	Répétitions sur pitch, réunion, conférence ou comité, avec ou sans micro, avec ou sans vidéo, jusqu'à obtention d'une parole plus claire et plus stable.

<b>Modalités d'accompagnement</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 5 séances de 2 heures, réparties sur 2 mois.</li><li>• 100 % présentiel à Lille ou dans votre entreprise de la MEL.</li><li>• Entraînements filmés possibles, confidentiels et supprimés en fin de prestation.</li><li>• Réunion SMART d'ouverture et réunion de clôture avec RH / N+1 / Manager / Coach.</li></ul>	<b>Outils, livrables et repères travaillés</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Trames de structuration de message, pitch et réponses aux Q/R.</li><li>• Exercices de respiration, ancrage, voix, articulation et rythme.</li><li>• Débriefs précis, vidéos de travail, routines et micro-exercices.</li><li>• Retours sur support réel, slides et messages clés.</li></ul>
<b>Bénéfices attendus pour l'entreprise</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Un message plus clair, plus structuré et plus convaincant.</li><li>• Une meilleure gestion du stress, du temps et des questions.</li><li>• Une posture plus stable et une présence orale plus crédible.</li><li>• Des prises de parole plus sereines en réunion, pitch, conférence ou comité.</li></ul>	<b>Coaching prise de parole</b>  <a href="#">Ouvrir la page dédiée</a>

<b>Cas d'usage fréquents</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Préparation d'un pitch, d'une soutenance ou d'une keynote.</li><li>• Réunion sensible, comité, conférence ou intervention média.</li><li>• Besoin de gagner en clarté, en assurance et en impact à l'oral.</li><li>• Travail ciblé sur le trac, la voix, la posture ou les Q/R.</li></ul>	<b>Points clés</b> <b>10 heures</b> 1 500 € HT <b>5 séances sur 2 mois</b> Présentiel à Lille / MEL <b>Entraînements filmés</b> Non éligible OPCO
--	---