

Prise de parole en public pour juristes

Intégrer les outils et techniques d'expression orale à sa pratique

Code
43775

Durée
1 jour / 7 heures

Tarif Inter*
995 € HT

*Repas inclus (en présentiel)

PUBLIC

Directeurs juridiques - Responsables juridiques - Juristes

PRÉ-REQUIS

Aucun prérequis nécessaire

NIVEAU D'EXPERTISE

Fondamentaux

MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Dispositif de formation structuré autour du transfert des compétences
- Acquisition des compétences opérationnelles par la pratique et l'expérimentation
- Apprentissage collaboratif lors des moments synchrones
- Parcours d'apprentissage en plusieurs temps pour permettre engagement, apprentissage et transfert
- Formation favorisant l'engagement du participant pour un meilleur ancrage des enseignements

SATISFACTION ET EVALUATION

- L'évaluation des compétences sera réalisée tout au long de la formation par le participant lui-même (auto-évaluation) et/ou le formateur selon les modalités de la formation.
- Evaluation de l'action de formation en ligne sur votre espace participant :
 - ▶ A chaud, dès la fin de la formation, pour mesurer votre satisfaction et votre perception de l'évolution de vos compétences par rapport aux objectifs de la formation. Avec votre accord, votre note globale et vos verbatims seront publiés sur notre site au travers d'Avis Vérifiés, solution Certifiée NF Service
 - ▶ A froid, 60 jours après la formation pour valider le transfert de vos acquis en situation de travail
- Suivi des présences et remise d'une attestation individuelle de

Objectifs pédagogiques

- Préparer ses interventions orales en s'adaptant à son auditoire et à l'objectif poursuivi
- Gérer ses émotions avant et pendant une prise de parole

Programme de la formation

Engagement

Vous vous engagez dans votre formation. Connectez-vous sur votre espace participant et complétez votre questionnaire préparatoire. Votre formateur recevra vos objectifs de progrès. Auto-évaluez vos compétences pour suivre vos progrès à l'issue de votre formation.

- Autodiagnostic : auto-évaluation de son expérience de la prise de parole et feedback individuel devant le groupe

Préparer ses interventions orales en s'adaptant à son auditoire et à l'objectif poursuivi

Effectuer une préparation physique

- S'entraîner aux 3 types de respiration
- Aller chercher l'énergie
- Identifier son timbre et affiner son articulation
- Maîtriser sa posture et son non verbal
- Mises en situation

Réaliser une préparation technique

- Entrer dans la relation : « le bonjour des yeux »
- Introduire et conclure une prise de parole
- Mettre en scène les mots : identifier sa vitesse de parole, intégrer la ponctuation naturelle et les silences
- Atelier "Préparer ses interventions orales" :
 - Exercice d'application : bonnes pratiques en cas de jours "sans"
 - Mises en situation : identifier les distinctions entre prise de parole debout et assis/debout
 - Exercice "Eloge de la ponctuation"

Gérer ses émotions avant et pendant une prise de parole

formation ou d'un certificat de réalisation

ACCOMPAGNEMENT FORMATION À DISTANCE

En cas de nécessité, une assistance technique et pédagogique est joignable entre 8h30 et 18h (jours ouvrés):

- par téléphone : 01 83 10 10 10
- par mail : src-formation@lefebvre-dalloz.fr

Une réponse immédiate est apportée ; si besoin, le demandeur est mis en relation avec un expert dans un délai maximum de 48h.

- Mise en situation initiale (solo ou binôme) : adapter son intervention à son auditoire (client, adversaire, confrère, prestataire, etc.) et à l'objectif poursuivi (informer, négocier, convaincre, etc.)

Procéder à une préparation mentale

- Impact de la posture sur le mental
- Le triangle tête/cœur/corps
- Les moyens pour apprivoiser son trac
- Jeux de rôle en solo/binôme

Apprendre à gérer ses émotions

- Accueillir ses émotions
- Anticiper les risques d'émotion
- S'appuyer sur ses expériences passées
- Développer la confiance et l'estime de soi
- Gérer les imprévus et le mode panique
- Mise en situation : utilisation des techniques de l'acteur en s'appuyant sur le contexte professionnel des participants

Transfert

Votre parcours de formation se poursuit dans votre espace participant. Connectez-vous pour accéder aux ressources, auto-évaluer vos compétences acquises pendant votre formation et faciliter la mise en œuvre de vos engagements dans votre contexte professionnel.

A noter

... —————

En amont et en aval de la formation, le positionnement pédagogique sera effectué à l'aide d'un questionnaire d'auto-positionnement.

Prochaines sessions

...

PARIS

- 29 Sep. 2026
- 27 Nov. 2026

A DISTANCE

- 29 Sep. 2026
- 27 Nov. 2026

