FICHE PROGRAMME

Être percutant dans sa prise de parole au travail

Module adaptatif | ~20 min

Une bonne idée mal portée disparaît en réunion, et celui qui l'a eue finit par se taire. Pas la grande présentation annuelle : la prise de parole ordinaire, celle de tous les jours. C'est elle que ce module travaille : cinq mots à remplacer, une respiration avant de parler, la phrase exacte à dire quand on vous coupe. Il traite aussi le premier obstacle, celui qui parle dans votre tête avant la réunion.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

01 Remplacer les mots qui diminuent — « oui, mais », le conditionnel, l'excuse d'entrée — par des formulations qui affirment.

02 Couper le métadiscours, ces phrases qui annoncent le propos, et soigner ses dix premières secondes.

03 Installer sa présence par la posture, le regard, la respiration et le silence choisi, en salle comme en visio.

04 Prendre la parole au bon moment, tenir sa place face à une interruption, et convaincre son premier auditoire : soi-même.

PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne qui veut que ses idées soient entendues en réunion, en salle comme en visio.

- **Prérequis :** aucun

DÉROULÉ DU MODULE

En autonomie, avec un entraînement adapté à l'apprenant.

1 **Autodiagnostic** : sur 9 dimensions pour situer ses pratiques et orienter l'entraînement.

2 **Vidéo d'expert** : de 10 minutes, ponctuée de 3 pauses de réflexion.

3 **Mises en situation** : 2 premières situations sélectionnées à partir de l'autodiagnostic, puis 16 autres facultatives. Chaque réponse reçoit un retour pédagogique : ses effets et une piste pour progresser.

4 **Engagement daté** : une action à essayer, rédigée par l'apprenant ou choisie parmi les propositions.

5 **Fiche mémo à télécharger** : repères clés, questions, engagement, notes personnelles et check-lists.

ÉVALUATION ET VALIDATION

Seuil : 80 %

Le score prend en compte les réponses aux mises en situation, l'engagement formulé et, le cas échéant, les activités d'apprentissage complémentaires. La validation requiert un engagement et un score d'au moins 80 %.

MÉTHODES & MODÈLES

- Le métadiscours — Z. Harris (1959), développé par K. Hyland.
- Auto-efficacité et dialogue intérieur — A. Bandura (1977).
- Cadre Afthonios : grille « mots barbelés -> mots moteurs » + tenue de place.

SOURCES & RÉFÉRENCES

- Albert Mehrabian, études de 1967 sur les messages émotionnels incongruents : quand les mots et le corps se contredisent, on croit le corps
- Métadiscours : notion attestée en linguistique (Z. Harris, 1959 ; K. Hyland, Metadiscourse, 2005)
- « Mots barbelés / mots moteurs » : terminologie répandue dans le coaching professionnel
- Graham Bodie (2010) — comprendre et accompagner l'anxiété de prise de parole

Module créé par Afthonios.com.

Contenu vérifié le 13/10/2026