

"Maîtriser sa parole en public et face aux médias"

Une parole claire, crédible et maîtrisée, dans tous les contextes professionnels

Aujourd'hui, la parole est un **outil stratégique**.

En réunion, en management, en pitch, face aux médias ou sur les réseaux sociaux, **ce n'est pas celui qui parle le plus fort qui convainc, mais celui qui parle juste.**

Cette formation propose un **entraînement intensif et concret** pour aider les professionnels à **structurer leur message, gagner en aisance et renforcer leur crédibilité**, sans artifice ni jeu de rôle inutile.

👉 Ici, pas de théâtre, pas de performance : **une parole professionnelle, incarnée et efficace.**

Ce que les participant·es savent faire dès la fin de la formation

- Structurer une prise de parole **claire et mémorable**
- Adapter leur discours selon le contexte : réunion, management, pitch, média, réseaux sociaux
- Gérer le stress, la pression et les imprévus
- Répondre aux questions sans se perdre
- Parler avec **justesse, crédibilité et cohérence**, à l'oral comme en vidéo

👉 Moins de flou. Moins de tension. **Plus d'impact.**

1

CLARTÉ

Structurer un message compréhensible, aller à l'essentiel et être immédiatement lisible,

2

CRÉDIBILITÉ

Aligner le fond, la forme et la posture pour être perçu·e comme légitime, fiable et professionnel·le,

3

MAÎTRISE

Savoir gérer le stress, les imprévus et la pression, et garder le contrôle de sa parole



Pitches et réunions

Aller à l'essentiel et faire passer un message clair.



Réseaux sociaux et médias

Parler juste, maîtriser son message, rester crédible.



Allocution

Porter une parole forte avec impact et légitimité.

À qui s'adresse cette formation

- Salarié·es et cadres
 - Managers, responsables d'équipe
 - Dirigeant·es de TPE/PME
 - Entrepreneur·es solo
 - Porte-parole, expert·es, communicant·es
- ✓ Débutant·es ou déjà exposé·es à la prise de parole
✓ Aucun prérequis artistique ou médiatique



👉 Une formation pour celles et ceux qui veulent **dire les choses clairement**, être entendus et compris, **sans surjouer, sans s'excuser, sans se cacher**.

Une formation très opérationnelle

La formation alterne :

- apports clairs et directement applicables,
- exercices pratiques progressifs,
- mises en situation issues de contextes professionnels réels,
- feedbacks structurés et bienveillants.

Chaque participant travaille sur **ses propres situations de prise de parole** : réunions sensibles, annonces managériales, pitchs, interviews, vidéos ou messages digitaux.



François Pineda

✉️ fpineda@fpineda.net

📞 +33 7 62 05 26 90

🌐 <https://www.fpineda.net>

🎙 <https://linktr.ee/fpinedapodcasts>

🔗 <https://www.linkedin.com/in/fpineda/>

Cadre administratif

Formation organisée et administrée par **Alliance Consultants**
– dispositif **Qualiopi**.

Formation éligible aux financements selon la réglementation en vigueur (accompagnement possible).
Accessible aux personnes en situation de handicap (adaptations sur demande).

Formation collective et/ou personnalisée

Durée : une deux journées selon programme souhaité

