

La parole spontanée

Être à l'aise, même sans préparation.

Cette formation vous aide à développer votre aisance à l'oral, à structurer rapidement vos idées et à répondre avec clarté, même dans l'imprévu. Vous apprenez à transformer le stress en énergie et à faire de chaque échange une opportunité.



“

Des humains.
Des idées.
Des décisions.



Vous reconnaissez ces situations ?

- Préparé, tout va bien. Pris au dépourvu, beaucoup moins.
- Vous connaissez votre sujet mais cherchez vos mots.
- Une question inattendue désorganise votre pensée.
- Le stress prend le dessus dans les échanges spontanés.



Ce que nous allons comprendre

- Ce que le stress fait à la mémoire de travail.
- Pourquoi chercher la réponse parfaite peut nous bloquer.
- Comment structurer rapidement une pensée.
- Les biais cognitifs qui freinent la spontanéité.
- Comment s'autoriser à être plus naturel et authentique.



Comment nous allons travailler

- Structures mentales simples, rhétorique et storytelling.
- Techniques de respiration et de recentrage.
- Jeux de rôle et mises en situation réelles.
- Improvisations et questions difficiles.
- Utilisation de l'IA pour s'entraîner et recevoir un feedback personnalisé.



Ce qui changera concrètement

- Davantage de fluidité sans réciter.
- Des réponses plus structurées et percutantes.
- Une meilleure gestion du stress à l'oral.
- Une confiance fondée sur des réflexes, pas sur la préparation.
- Des échanges plus naturels et plus convaincants.



Pour qui ?

Équipes commerciales, managers, commerciaux, formateurs ou directions selon le module.



Formats

1/2 journée
1 jour
2 jours



Notre approche

Neurosciences • Méthodes concrètes
IA • Expérience terrain • Cas réels



Un regard international et multisectoriel

Des exemples et inspirations issus de différents secteurs et pays.



Recevoir le programme détaillé

Une question ? Échangeons sur vos besoins.