



LES NOUVELLES ORATRICES

Des cercles en mixité ou en non-mixité pour se former à la prise de parole en public, à l'assertivité, au leadership

CATALOGUE FORMATIONS ENTREPRISES



NOTRE MISSION :

VOUS AIDER À PRENDRE LA PAROLE AVEC CONFIANCE ET IMPACT

“

FANNY DUFOUR

Fondatrice, *Les Nouvelles Oratrices*



QUI SOMMES- NOUS ?

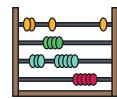
Les Nouvelles Oratrices, c'est l'histoire d'une conviction portée par **Fanny Dufour**. Puis celle d'un projet, qui éclot le 8 mars 2020.

Ce projet c'est la rencontre de comédiennes professionnelles ou coach en prise de parole en public qui partagent leurs compétences pour aider les femmes (et les hommes) à faire entendre leurs idées.



DE LA BRETAGNE... A NANTES ET EN VISIO

Du Grand Ouest à la capitale, nos formations font des vagues avec nos villes d'implantation : Quimper, Brest, Vitré, Nantes, Rennes, Saint-Malo et Paris. Nous pouvons également nous déplacer dans vos locaux en formation intra-entreprise sur devis. Et bien entendu, en visio partout... dans le monde !



1800 PERSONNES

Depuis le 8 mars 2020, ce sont 1800 femmes, hommes et ado qui ont été formé·es à la prise de parole en public par Les Nouvelles Oratrices.

NOS VALEURS

La sororité et la solidarité sont le fondement de notre ADN.

Nos cercles offrent une zone de confort, de bienveillance et d'entraide pour oser plus librement.

Notre philosophie nous amène aussi à nous investir auprès **d'actions sociales et solidaires**. Nous nous relevons les manches et c'est une évidence ! C'est une façon de grandir ensemble, de faire société.

NOS OFFRES DE FORMATION

LE CERCLE

Pour une montée en compétence intensive sur **les piliers d'une prise de parole éloquente**. Une formation en 8 modules, sur 4 à 8 semaines. En collectif de 4 à 10 personnes

L'AVENTURE

Pour un travail sur le fond et la forme de vos présentations orales, de votre **leadership et de votre assertivité**. Un espace pour s'entraîner et s'entraider. En collectif de 4 à 12 personnes.

LA FORMATION CPF

En inter-entreprise, une formation **certifiante et financable par votre CPF**. Pour un travail sur la prise de parole en public avec assurance, pertinence et adaptabilité.

SUR-MESURE

Une formation **sur-mesure** adaptée à besoin de montée en compétence de vos équipes : animation de réunion, animation en visioconférences, communication interpersonnelle, ...

FAÎTES ENTENDRE VOS IDÉES !

Si vous (ou votre équipe) êtes dans une situation de handicap, merci de nous contacter afin de vous proposer les meilleures conditions d'accueil et d'expérience de notre formation.

LE CERCLE :

LES BASES DE LA PRISE DE PAROLE

OBJECTIFS DE LA FORMATION

A l'issue de la formation, les participant·e·s seront capables de :

- Caractériser le public cible de chaque intervention pour répondre à ses attentes et ses problèmes latents
- Identifier son message fort, savoir trier ses idées pour ne garder que l'important
- Savoir préparer efficacement et dans un temps minimal, tout type d'interventions et présentations
- Organiser le déroulé de son intervention selon un plan méthodique, adapté à la situation et au contexte, et suivant un fil conducteur émotionnel
- Accueillir ses émotions et gérer son stress avant, pendant, et après la prise de parole
- Adapter et travailler sa posture, l'ancrage et la gestuelle pour appuyer ses propos
- Apprendre à respirer, à projeter sa voix et son enthousiasme
- Savoir se mettre en valeur notamment en mobilisant l'outil « storytelling » pour convaincre et transmettre des émotions
- Prendre le lead en réunion et face public, se sentir légitime pour faire entendre ses idées, dépasser les freins liés à la timidité ou à l'intériorisation de complexes ou faiblesses.

La formation s'articulera en 8 modules. Chaque module aborde un thème spécifique lié au fond, à la forme, ou à la légitimité à s'exprimer : storytelling, message, corps, no stress, légitimité, émotions, argumentation, et conviction.

Selon votre localisation, la formation peut durer 14 heures réparties en 2, 3 ou 4 rencontres.

LE CERCLE : LES BASES DE LA PRISE DE PAROLE

MODALITÉ ET TECHNIQUES PÉDAGOGIQUES

La formation est organisée autour d'exercices et de mises en situation ludiques pour permettre l'application directe des éléments abordés. Des apports théoriques sont transmis tout au long de la formation.

Pendant la formation, les participant·e·s sont mises en situation d'exercices individuels ou collectifs, sur des petites séquences pour apprendre et développer les différents concepts abordés pendant la formation. Les sujets des interventions sont soit libres, soit imposés par la formatrice. Des débriefings individuels et collectifs sont proposés systématiquement après chaque mise en situation. Les formatrices proposent des apports pédagogiques spécifiques et individuels, selon les axes de progression de chaque participant·e

PUBLIC VISÉ

Cette formation est destinée à accompagner des femmes et des hommes qui ont régulièrement à prendre la parole, face public, en réunion ou en entretien, dans des présentations préparées ou improvisées, et qui souhaitent améliorer leur pratique.

Catégorie de personnes : employé·e, agent·e de maîtrise, cadre, manager, dirigeant·e de TPE-PME.

Prérequis : aucun. Il n'est pas nécessaire d'avoir une prise de parole spécifique à réaliser dans un futur proche, pour faire cette formation.

Nombre de participant·es : 4 participant·e·s minimum, 10 maximum par Cercle.

L'AVENTURE : LEADERSHIP ET ASSERTIVITÉ

OBJECTIFS DE LA FORMATION

A l'issue de la formation, les participant·e·s seront capables de :

- Comprendre d'où vient le syndrome de l'imposture et comment il agit sur soi-même.
- Se confronter à la peur de l'échec.
- Identifier ses qualités, ses succès et ses leviers de plaisir, et pouvoir assumer sereinement ses limites.
- Identifier ses limites et savoir les exprimer, et poser un cadre constructif
- Faire évoluer sa zone de confort dans la prise de parole.
- Apprendre à exprimer sa légitimité lors de ses prises de parole
- Identifier et repérer les attitudes traditionnelles de communication et leurs limites : fuite, manipulation, agressivité
- Utiliser les outils d'une communication efficace pour s'affirmer au quotidien en réunion interservices, face à un manager ou à ses équipes.
- S'affirmer en situation de conflit avec la méthode DESC (décrire, exprimer, conclure, spécifier).
- Créer les conditions de la confiance axées sur leur légitimité professionnelle et leurs valeurs pour rallier les individus autour d'objectifs et de projets entreprises.
- Prendre sa place « physiquement » et « mentalement » en travaillant sur des mises en situation ludiques de la vie de tous les jours.

Selon votre localisation, la formation peut durer 14 heures réparties en 2, 3 ou 4 rencontres.

L'AVENTURE : LEADERSHIP ET ASSERTIVITÉ

MODALITÉ ET TECHNIQUES PÉDAGOGIQUES

La formation est organisée autour d'exercices et de mises en situation ludiques pour permettre l'application directe des éléments abordés. Des apports théoriques sont transmis tout au long de la formation.

Pendant la formation, les participant·e·s sont mises en situation d'exercices individuels ou collectifs, sur des petites séquences pour apprendre et développer les différents concepts abordés pendant la formation. Les sujets des interventions sont soit libres, soit imposés par la formatrice. Des débriefings individuels et collectifs sont proposés systématiquement après chaque mise en situation. Les formatrices proposent des apports pédagogiques spécifiques et individuels, selon les axes de progression de chaque participant·e

PUBLIC VISÉ

Cette formation est destinée à accompagner toute personne qui a régulièrement à prendre la parole, face public, en réunion ou en entretien, dans des présentations préparées ou improvisées, et qui souhaitent améliorer leur pratique.

Catégorie de personnes : Cadre, manager, directrice-directeur, chef·fe de service, dirigeante de TPE-PME.

Prérequis : aucun. Il n'est pas nécessaire d'avoir une prise de parole spécifique à réaliser dans un futur proche, pour faire cette formation.

Nombre de participant·e·s : à étudier selon vos besoins

LES MODALITÉS D'ÉVALUATION

CERCLE ET AVENTURE

ÉVALUATION D'ACCÈS À LA FORMATION

Si la formation est prise en charge par l'entreprise, en amont de la signature de la convention, un entretien préalable avec les future-s participant-e-s et/ou leurs Managers et/ou leur service RH permet de faciliter l'entrée des participant-e-s à la formation.

ÉVALUATION SOMMATIVE

Un questionnaire de positionnement est envoyé 72h avant le début du premier module de formation, de façon numérique. Une auto-évaluation d'entrée, à mi-parcours & sortie permet d'analyser les progressions et d'identifier les compétences maîtrisées dans les divers thèmes du programme développé, ainsi qu'une présentation orale finale (lors de la dernière session de formation) permettant d'évaluer dans le contexte les acquis.

ÉVALUATION DE SATISFACTION

A l'issue de cette formation une évaluation est réalisée par chaque participant-e, via un questionnaire en ligne post-formation. Elle permet de mesurer sa satisfaction et l'utilité perçue de la formation.

ÉVALUATION DES TRANSFERTS

Une évaluation des transferts des compétences peut être réalisée 3 mois après la formation avec l'équipe managériale et / ou les apprenantes afin de faire le points sur les réussites et les difficultés en situation opérationnelle.

LA FORMATION CPF :

Certifiante et finançable cpf : "Prendre la parole avec assurance, pertinence et adaptabilité"

OBJECTIFS DE LA FORMATION

A l'issue de la formation, les participant·e·s seront capables de :

Vous exprimer à l'oral avec assurance :

- Créer un lien avec ses interlocuteurs en leur parlant directement
- Communiquer avec authenticité en s'appuyant sur sa personnalité d'orateur
- Maîtriser sa voix et son corps en mobilisant les techniques de l'art oratoire

Construire des interventions pertinentes :

- Construire une intervention structurée
- Adapter son discours en prenant en compte le contexte et le public
- Synthétiser les informations transmises
- Valoriser les messages transmis
- Préparer un support de présentation impactant

Mobiliser vos compétences oratoires en situation professionnelle :

- Évaluer ses propres prises de parole en public en relevant ses forces et ses axes d'améliorations
- Déceler les éventuels besoins spécifiques de ses interlocuteurs liés ou non à un handicap
- Gérer les séances de questions / réponses
- Gérer les imprévus, les critiques et les tentatives de déstabilisation

La formation se déroule sur 21 heures en présentiel réparties sur 3 journées (consécutives ou non, en fonction du calendrier des sessions et des villes de localisation de la formation)

Cette formation prépare à la certification "Prendre la parole en public avec assurance, pertinence et adaptabilité" détenue par l'organisme certificateur Spontanez-vous et inscrite auprès de France Compétences sous la référence "RS6655" (active enregistrée jusqu'au 27/06/26). Spontanez-vous est l'organisateur des épreuves de certification.

LA FORMATION CPF : CERTIFIANTE ET FINANÇABLE CPF

MODALITÉ DE LA CERTIFICATION :

L'évaluation prend la forme d'un entretien de 50 minutes avec un jury composé de deux experts. Vous aurez à réaliser une intervention à l'oral préparée au préalable, avec support de présentation, de 5 minutes minimum à 10 minutes maximum. Elle sera basée sur une mise en situation de prise de parole en public concrète de votre choix, issue directement de votre vie professionnelle. Dans le cadre de cette mise en situation, vous devrez également gérer une séance de questions/réponses sur le sujet de votre intervention.

A la suite de cette mise en situation, vous devrez réaliser une auto-évaluation de votre prestation.

Enfin, il vous sera demandé de parler de votre personnalité d'oratrice et d'expliquer vos choix dans la préparation de votre intervention.

Spontanez-vous est l'organisateur des épreuves de certification

MODALITES TECHNIQUES & PEDAGOGIQUES :

La formation est organisée autour d'exercices et de mises en situation ludiques pour permettre l'application directe des éléments abordés. Des apports théoriques sont transmis tout au long de la formation.

Pendant la formation, les participantes sont mises en situation d'exercices individuels ou collectifs, sur des petites séquences pour apprendre et développer les différents concepts abordés pendant la formation. Les sujets des interventions sont soit libres, soit imposés par la formatrice. Des débriefings individuels et collectifs sont menés tout au long de la formation ; la formatrice propose des apports pédagogiques spécifiques et individuels, selon les axes de progression de chaque participante.

LA FORMATION CPF : CERTIFIANTE ET FINANÇABLE CPF

PUBLIC VISÉ :

Cette formation est destinée à accompagner des femmes et des hommes actifs, qui ont régulièrement à prendre la parole, face public, en réunion ou en entretien, dans des présentations préparées ou improvisées, et qui souhaitent améliorer leur pratique.

Catégorie de personnes : employé·e, agent·e de maîtrise, cadre, manager, entrepreneur·e, dirigeant·e de TPE-PME, profession libérale

Prérequis : minimum d'un an d'expérience professionnelle, avec des interventions à l'oral à réaliser dans le cadre de ses missions.

FORMATION SUR-MESURE

DES MODULES À LA CARTE POUR
COMPOSER SA FORMATION

● **CONSOLIDER SA LEGITIMITÉ ET SA CONFIANCE**

Vous avez des doutes sur vos capacités ? Vous vous comparez toujours à quelqu'un : votre collègue, votre copine de fac, ou de simples inconnues.

Vous pensez « échec » dès que vous entreprenez quelque chose ?

Nous vous proposons de déjouer les pièges de ce syndrome très répandu en prenant conscience de vos supposées limites, pour mieux les repousser et construire votre crédibilité. Passons de l'impostrice à l'oratrice.

● **LA COMMUNICATION NON-VIOLENTE**

Vous êtes rapidement agacée lorsqu'on ne comprend pas votre point de vue et vos paroles dépassent vos pensées. Ou à l'inverse, vous êtes pétrifiée à l'idée de dire tout haut ce que vous ressentez. Dans tous les cas, vous ne voulez surtout pas blesser l'autre.

Après une auto-analyse comportementale, nous vous entraînons sur le terrain de la mise en pratique de la CNV, une méthode qui a fait ses preuves. Alors, prête à vous respecter ?

● **L'ART DU PITCH**

Il suffit parfois de quelques idées innovantes pour se présenter ou présenter un projet en donnant envie à son auditoire d'en savoir davantage. Mais aller à l'essentiel, faire court et efficace : ce n'est pas vraiment votre fort. Nous avons des méthodes pour vous aider à hiérarchiser vos idées, à choisir un angle mais surtout à donner de l'originalité à votre présentation.

Nous travaillerons ensemble pour que l'art du pitch vous soit accessible, sur un format en 30 secondes (idéal en soirée réseautage...) et en 2 min (idéal en entretien)

FORMATION SUR-MESURE

DES MODULES À LA CARTE POUR COMPOSER SA FORMATION

● GÉRER LES QUESTIONS / RÉPONSES

Présenter un projet, ça vous gérez. Mais quand est-il du délicat temps des questions-réponses ?

Vous avez du mal à structurer vos idées pour une réponse rapide et convaincante. Vous paniquez rapidement et ça vous empêche de rester claire et sereine. En séminaire, en entretien, en RDV : apprenons à anticiper les situations de tension ou les questions gênantes, à être à l'écoute de l'autre pour décrypter l'objectif de ses questions... et ainsi gagner en assurance !

● VISIOCONFÉRENCES

Vous avez le sentiment que tout le monde s'exprime pendant la réunion en visio, sauf vous ? Vous ne voulez pas couper la parole mais, on ne vous la donne jamais. Quand c'est (enfin !) votre tour, le silence de votre public vous déstabilise.

Découvrons ensemble les stratégies pour mobiliser votre environnement, votre corps, vos collègues,... au service de votre message. Déjouer les pièges, pour être visible, et vous affirmer

● ANIMER DES ÉVÈNEMENTS OU TABLES RONDES

Vous devez animer une réunion importante ou un séminaire, et vous êtes déjà paralysée à cette simple idée. Vous êtes perdue dans les messages et leur hiérarchisation.

Les participants sont très différents, comment mettre du lien dans le contenu pour conserver l'attention de tous ? Comment valoriser les speakers ?

Pas de panique, nous avons des méthodes et des exercices pour vous permettre de progresser et de construire des animations efficaces et adaptées à vos auditoires

FORMATION SUR-MESURE

DES MODULES À LA CARTE POUR COMPOSER SA FORMATION

● **VOTRE VOIX COMME MEILLEURE ALLIÉE**

Vous vous êtes déjà rendu compte que selon le ton que vous utilisez ou le rythme de parole, l'effet de votre discours sur l'auditoire n'est pas le même ?

La voix est un puissant instrument de langage et nous allons vous en faire prendre conscience pour que vous puissiez tirer le meilleur de vos interventions orales. Techniques de respiration, de relaxation, tests en situation réelle : tout cela au service de la puissance du discours

● **AUTO-DÉFENSE VERBALE**

Vous aussi, vos supérieurs vous appellent par votre prénom alors que votre collègue s'appelle Monsieur Dupont ? Ou vous êtes « une cocotte » ? Mais « on ne peut plus rien dire maintenant ». Tout cela vous agace copieusement. Il y a de quoi. Nous confirmerons ensemble quelles remarques ou expressions sont sexistes, ou pas. Comment, dès lors qu'elles vous gênent, vous pouvez vous étonner sincèrement de certaines paroles et mettre l'interlocuteur en difficulté. Comment aider vos collègues plus fragiles dans leurs réponses

● **AMÉLIORER SA RÉPARTIE**

Vous faites partie de celles qui se disent, après coup : « mince j'aurais dû lui répondre ça... ». Et oui, l'art de la répartie est immédiat pour certaines, un peu moins pour d'autres. Le secret ? « Connais-toi toi-même » est la clé de la réussite.

Allez, un second secret : « 100% des gagnantes ont tenté leur chance » ! Il suffit parfois d'un peu de lâcher-prise pour se découvrir et être percutante. On fait les paris que vous oserez ?

NOS ORATRICES ET ORATEURS

EN PARLENT LE MIEUX

“ Expérience humaine passionnante, apprentissage et progression. Je vous conseille Les Nouvelles Oratrices ! Sororité, bienveillance, professionnalisme des coachs. C'est un excellent investissement ”

MARIE-ODILE

“ Formation basée sur la pratique ! Réinvestissement immédiat assuré quel que soit son objectif ! ”

VALERIE

“ Cette formation m'a permis de réaliser que je ne me faisais pas assez confiance lors de mes prises de parole. Avec de la pédagogie, des outils faciles à mettre en place et du soutien bienveillant, j'ai nettement progressé, merci ! ”

CYRIL

“ Les Nouvelles Oratrices c'est un cocktail explosif de rire, de douceur, de sororité, d'audace, d'apprentissage et de dépassement de soi. ”

NINA

“ La formation des Nouvelles Oratrices m'a donné des outils pour mieux communiquer, m'a donné un bon retour sur mes prises de parole, et m'aide dans ma confiance en moi ”

CÉCILE

ENTRE FEMMES OU EN MIXITÉ

Les Cercles ou l'Aventure sont des formations qui peuvent être réalisées en mixité ou entre femmes selon votre besoin et celui de vos équipes

Il existe encore des inégalités dans la prise de parole des femmes : Elles sont plus souvent interrompues, elles osent moins s'exprimer dans un groupe mixte, leurs timbres de voix ou leur posture peuvent être jugés moins crédibles ...

Un cercle de formation entre femmes permet la création d'un espace libre et sécurisant pour s'entraider et progresser ensemble. On joue sur l'effet miroir et la sororité pour inspirer les femmes entre elles et créer une émulation commune.





@lesnouvellesoratrices



les-nouvelles-oratrices



lesnouvellesoratrices.com

RESTONS EN CONTACT

Des questions ? Besoin d'un devis sur-mesure ?
Contactez-nous !

FANNY DUFOUR
06.30.99.83.49
fanny@lesnouvellesoratrice.com