CATALOGUE

Éloquence

Prenez votre place pour porter une parole qui compte.

FORMATION · CONSEIL · COACHING

Une parole claire, vivante et adressée.

Voix, corps, écoute : des situations réelles pour faire évoluer votre prise de parole.

Mettre ce que l'on est au cœur de ce que l'on fait.

15 modules pour votre prise de parole

4 thématiques

3 formules, de 3 h à un parcours de 20 h

VOTRE CONTACT

Alexandre FERGUI

Responsable commercial

+33 (0)1 84 19 26 92

+33 (0)6 28 55 75 12

NOUS TROUVER

AFL Management

84 av. du Général Leclerc

92100 Boulogne-Billancourt · France

www.aflmanagement.com

en partenariat avec THÉÂTRE DE LA CLARTÉ

Qualiopi processus certifié

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante : Action de formation

SOMMAIRE

Votre parcours dans ce catalogue

Choisissez votre enjeu, puis le volume d'accompagnement.

Choisissez votre enjeu
Chaque module travaille une situation de prise de parole. Tous nos modules en un coup d'œil, votre menu à la carte. p. 3

Choisissez votre formule
Initial, Immersion ou Parole Incarnée : la formule fixe la durée et l'accompagnement. p. 4

★ RECOMMANDÉ

POUR ALLER PLUS LOIN

p. 4 →

La formule Immersion

Vous souhaitez approfondir votre prise de parole ? Cette formule permet un travail plus poussé sur votre aisance, votre voix et votre impact.

- ✓ **Vos objectifs** Définis avec vous
- ✓ **6 h de formation** À partir de 1 789 €
- ✓ **Des retours précis** Et des outils concrets

p. 5

1 Aisance et auditoire

4 modules

Diction et articulation · Ecouter et regarder son auditoire · La Voix – initiation …

p. 10

2 Animer un événement

3 modules

Gérer les imprévus à l'oral · Gérer son trac lors d'une prise de parole · Préparer et animer un événement professionnel

p. 14

3 Voix et diction

3 modules

La voix – fondamentaux · La voix – Niveau intermédiaire · La voix – Perfectionnement

p. 18

4 Discours & allocutions

5 modules

Construire un discours – Méthode · Incarner son discours · Les outils de la rhétorique …

p. 24

Ils partagent leur expérience

Des retours de clients, et votre contact pour en parler.

VOTRE MENU À LA CARTE

Tous nos modules en un coup d'œil

Cliquez sur un module pour accéder à sa fiche.

1 Aisance et auditoire — 4 modules

1	Diction et articulation	p. 6
2	Ecouter et regarder son auditoire	p. 7
3	La Voix – initiation	p. 8
4	Préparer une présentation publique	p. 9

2 Animer un événement — 3 modules

5	Gérer les imprévus à l'oral	p. 11
6	Gérer son trac lors d'une prise de parole	p. 12
7	Préparer et animer un événement professionnel	p. 13

3 Voix et diction — 3 modules

8	La voix – fondamentaux	p. 15
9	La voix – Niveau intermédiaire	p. 16
10	La voix – Perfectionnement	p. 17

4 Discours & allocutions — 5 modules

11	Construire un discours – Méthode	p. 19
12	Incarner son discours	p. 20
13	Les outils de la rhétorique	p. 21
14	Mettre sa voix au service de son discours	p. 22
15	Ténor du barreau	p. 23

TARIFS ET ACCOMPAGNEMENTS

Choisissez votre formule

Les modules composent votre formation ; la formule fixe le volume et l'accompagnement.

UN BESOIN CIBLÉ

Initial

Une demi-journée

À partir de

1 200 € · 3 h

Choisissez un module de la catégorie Éloquence pour travailler un objectif précis en un temps court.

- ✓ Bénéficiez d'une formation de 3 h
- ✓ Définition ensemble de vos objectifs
- ✓ Travaillez à partir de situations concrètes
- ✓ Bénéficiez de retours personnalisés
- — Expérimentez les outils entre les formations
- — Partagez vos retours d'expérience
- — Séance collective d'ancrage
- — Mesure des évolutions
- — Bilan accompagné de recommandations
- — Suivi adapté après le programme

★ RECOMMANDÉ

APPROFONDIR

Immersion

Une journée

À partir de

1 789 € · 6 h

Vous souhaitez approfondir votre prise de parole ? Un travail plus poussé sur votre aisance, votre voix et votre impact.

- ✓ Bénéficiez d'une formation de 6 h
- ✓ Définition de vos objectifs
- ✓ Travaillez à partir de situations concrètes
- ✓ Retours personnalisés et outils concrets
- ✓ Expérimentez différentes techniques de prise de parole
- ✓ Approfondissez votre posture, votre voix et votre présence
- — Séance collective d'ancrage
- — Mesure des évolutions
- — Bilan accompagné de recommandations
- — Suivi adapté après le programme

UN PARCOURS

Parole Incarnée

Sur la période de votre choix

À partir de

3 120 € · 20 h

Faites évoluer durablement votre prise de parole grâce à un parcours complet.

- ✓ Un parcours de 20 h sur une période adaptée à vos besoins
- ✓ Vos objectifs définis pour un contenu sur mesure
- ✓ Situations concrètes et cas réels
- ✓ Retours personnalisés et outils concrets
- ✓ Expérimentez les outils entre les séances
- ✓ Partagez vos retours d'expérience pour ajuster la progression
- ✓ Séance collective d'ancrage
- ✓ Mesure des évolutions entre le début et la fin du parcours
- ✓ Bilan accompagné de recommandations
- ✓ Suivi adapté après le programme

Formats possibles selon votre projet

Individuel · Collectif · Atelier ciblé · Répétition · Parcours progressif

Repères tarifaires

Montants affichés sur le site au 22 octobre 2026. Le devis précise le périmètre, les conditions et le régime de TVA applicable. Financement à examiner avec votre organisme financeur.

Accessibilité

Signalez vos besoins d'aménagement en amont : formation@aflmanagement.com

THÉMATIQUE

1 Aisance et auditoire

4 modules · Faire de votre auditoire le point d'appui de votre parole.

Des modules selon vos besoins

- Clarifier ce que vous voulez transmettre.
- Trouver vos appuis corporels et vocaux.
- Rester en relation avec le public.
- Préparer et répéter une intervention réelle.

Les modules

1 Diction et articulation p. 6

2 Ecouter et regarder son auditoire p. 7

3 La Voix – initiation p. 8

4 Préparer une présentation publique p. 9

COMMENT NOUS TRAVAILLONS

Dans cette thématique, les exercices issus du théâtre servent vos situations réelles. Vous essayez, recevez des retours précis et reprenez la même situation avec des repères utiles.

1 **Observer**
Partir de vos situations réelles.

2 **Expérimenter**
Tester d'autres manières d'agir.

3 **Transférer**
Ancrer les apprentissages sur le terrain.

Formats possibles

Atelier de diction en petit groupe · Travail vocal individuel · Parcours d'exercices espacés · Préparation d'un texte professionnel · Atelier collectif avec auditoire

Modes de travail

Écoute d'une lecture puis d'une parole spontanée · Exercices articulatoires ciblés · Travail du débit et des fins de phrase · Lecture adressée · Vérification des mots compris

Concrètement, comment ça se passe ?

1 **Définissez votre projet**
Formule, modules, dates et nombre de participants : nous établissons votre devis personnalisé.

2 **Contactez votre financeur**
Nos formations peuvent être éligibles à différents dispositifs de prise en charge.

3 **Nous concevons la formation**
Vos sessions sont construites sur mesure, et le programme ajusté avec vous.

4 **Le jour J**
À la fin, chaque participant reçoit son attestation de formation.

1 FORMATION 1 · AISANCE ET AUDITOIRE

← Tous les modules

Diction et articulation

Faire entendre les mots essentiels, conserver votre manière de parler.

Une idée peut être juste et rester difficile à suivre lorsque les mots se bousculent ou que les fins de phrases disparaissent. Cette formation vous aide à repérer précisément ce qui se perd à l'écoute. A partir de vos explications, présentations ou textes professionnels, vous travaillez l'articulation et le débit, puis vérifiez ce que vos interlocuteurs ont effectivement compris.

PUBLIC	PARTICIPANTS	DURÉE	LIEU
Dir. communication, Resp. communication, Rel. presse, Porte-parole, Consultant, Avocat, Conférencier	**De 1 à 20 participants**	**À partir de 3 h**	Chez vous ou au **Théâtre de la Clarté**

Objectifs

- Identifier les mots ou enchaînements qui représentent des difficultés.
- Mobiliser tous les outils morphologiques nécessaires à une bonne diction.
- Ajuster le débit aux informations à transmettre.
- Rendre audibles les fins de mots et de phrases.
- Retrouver ses repères dans une situation de communication spontanée.

Notre méthode

La diction est ce qui donne corps à votre propos.

1 **Repérer ce qui se perd à l'écoute.**
Vous lisez un court passage, puis l'expliquez sans support. Les auditeurs indiquent les mots compris et ceux qui leur ont échappé. Nous distinguons les difficultés d'articulation, de débit et d'audibilité.

2 **Travailler les enchaînements utiles.**
Des exercices ciblés portent sur les sons et les suites de mots présents dans vos interventions. Vous recherchez la précision sans crisper l'articulation ni adopter une diction artificielle.

3 **Organiser le débit.**
Vous essayez plusieurs découpages de la phrase et placez des pauses aux endroits qui aident à comprendre. Les noms, les chiffres et termes techniques font l'objet d'un travail particulier.

4 **Revenir à une parole naturelle.**
Vous reprenez votre message sans lire, puis dans un échange. Les retours permettent de conserver les ajustements utiles et d'écarter ceux qui rendent votre parole trop appliquée.

Où en êtes-vous ?

1 Quels mots vous demande-t-on de répéter ?
2 Votre débit laisse-t-il entendre les idées clés ?
3 Vos fins de phrases restent-elles audibles ?

Cette formation vous intéresse ?

Scannez ce code pour consulter la page complète et nous contacter.

Accéder à la formation →

1 FORMATION 2 · AISANCE ET AUDITOIRE

← Tous les modules

Ecouter et regarder son auditoire

Rester en relation avec ceux qui vous écoutent pendant votre prise de parole.

Lire ses notes, préparer la phrase suivante ou surveiller ses gestes peut couper le contact avec le public. Vous apprenez ici à adresser votre parole, à accueillir les réactions et à vérifier la compréhension. Le travail vous aide à distinguer ce que vous observez de ce que vous imaginez, pour ajuster votre intervention sans vous laisser déstabiliser par chaque mouvement de l'auditoire.

PUBLIC	PARTICIPANTS	DURÉE	LIEU
DRH, Chefs de projet, Avocat, Conférencier	**De 1 à 20 participants**	**À partir de 3 h**	Chez vous ou au **Théâtre de la Clarté**

Objectifs

- Savoir identifier ses interlocuteurs sans les juger.
- Adresser votre message par rapport à vos interlocuteurs.
- Répartir votre regard avec naturel.
- Distinguer ce qu'il se passe de ce que vous interprétez.
- Ecouter et reformuler une question avant d'y répondre.
- Reprendre le fil de son discours après un échange avec l'auditoire.

Notre méthode

S'exprimer et créer une relation avec l'auditoire

1 **Observer son adresse.**
Une courte intervention permet de repérer les moments où vous regardez vos notes, où vous vous retirez de l'échange ou quand vous vous adressez réellement à quelqu'un.

2 **Percevoir sans conclure trop vite**
Vous examinez des réactions possibles : silence, mouvement, regard détourné. Vous formulez une vérification de compréhension plutôt que de supposer un accord ou un désintérêt.

3 **Faire place à l'écoute.**
Vous accueillez une question ou une intervention jusqu'au bout, en reformulez le point central et choisissez une réponse adaptée. Le travail porte sur la disponibilité autant que sur les mots.

4 **Toujours retrouver le fil**
Vous reprenez votre intervention au point utile après l'échange. Vous construisez des repères de contenu qui permettent de garder le contact sans dépendre d'un texte intégral.

Où en êtes-vous ?

1 À qui adressez-vous votre parole ?
2 Que regardez-vous lorsque vous cherchez vos mots ?
3 Comment reprenez-vous après une question ?

Cette formation vous intéresse ?

Scannez ce code pour consulter la page complète et nous contacter.

Accéder à la formation →

1 FORMATION 3 · AISANCE ET AUDITOIRE

← Tous les modules

La Voix – initiation

Découvrir sa voix et trouver ses premiers appuis pour parler avec davantage de confort.

Vous avez parfois l'impression de pousser votre voix pour être entendu ou de terminer vos phrases sans être audible.

Cette initiation propose une première exploration de vos habitudes. Par des essais simples, vous percevez comment la posture, la respiration et l'attention portée à l'autre influencent votre parole. Vous choisissez ensuite quelques repères à retrouver dans vos échanges quotidiens.

PUBLIC	PARTICIPANTS	DURÉE	LIEU
Managers, Commerciaux, Porte-parole, Consultant, Avocat, Conférencier	**De 1 à 20 participants**	**À partir de 3 h**	Chez vous ou au **Théâtre de la Clarté**

Objectifs

- Repérer ses habitudes de respiration et de parole.
- Identifier les tensions qui accompagnent certains passages.
- Expérimenter une posture et une respiration plus disponibles.
- Se faire entendre à courte distance en limitant les efforts inutiles.
- Retenir un ou deux repères utiles au quotidien.

Notre méthode

Observer, essayer et percevoir ce qui facilite la parole.

1 **Découvrir ses habitudes vocales.**
À partir d'une courte présentation ou d'un échange, vous observez votre débit, vos reprises d'air et vos fins de phrases. Nous repérons ensemble les moments où la parole paraît facile et ceux où un effort supplémentaire apparaît.

2 **Explorer la posture et la respiration.**
Des exercices de mouvement, de relâchement et de souffle vous permettent de percevoir les liens entre le corps et la voix. Vous expérimentez des appuis simples, sans chercher à tenir une posture rigide ni à prendre de grandes inspirations avant chaque phrase.

3 **Adresser sa voix à quelqu'un.**
Vous prononcez quelques phrases en vous adressant à un interlocuteur, puis à un petit groupe. Vous observez comment la direction du regard, la distance et l'intention de transmettre modifient votre émission vocale.

4 **Réutiliser ses premiers repères.**
Vous reprenez une situation du quotidien : vous présenter, poser une question ou expliquer une idée. Vous choisissez un ou deux ajustements utiles et comparez vos sensations ainsi que les retours de ceux qui vous écoutent.

5 **Évaluation des acquis :**
Une courte prise de parole est reprise en début et en fin d'atelier. Chaque participant repère une habitude, expérimente un ajustement et identifie ce qu'il souhaite continuer à travailler.

Où en êtes-vous ?

1 Quand sentez-vous que vous poussez la voix ?
2 Comment reprenez-vous votre souffle ?
3 Quels appuis vous semblent faciles à retrouver ?

Cette formation vous intéresse ?

Scannez ce code pour consulter la page complète et nous contacter.

Accéder à la formation →

1 FORMATION 4 · AISANCE ET AUDITOIRE

← Tous les modules

Préparer une présentation publique

Arriver avec un sujet, repartir avec une présentation préparée et répétée.

Vous devez présenter un projet, rendre compte d'un travail ou intervenir devant un public. Vous connaissez votre sujet, mais il reste à choisir ce qui doit être retenu, à tenir le temps et à trouver votre place face à l'auditoire. Nous travaillons sur votre intervention réelle, depuis la clarification du message jusqu'à une répétition intégrant vos notes et vos supports éventuels.

PUBLIC	PARTICIPANTS	DURÉE	LIEU
DG, Managers, Dir. communication, Porte-parole, Avocat, Conférencier	**De 1 à 20 participants** par session	**3 h minimum**	Chez vous ou au **Théâtre de la Clarté**

Objectifs

- Définir le message à retenir et le résultat attendu.
- Organiser le contenu selon le public et le temps disponible.
- Utiliser des notes et des supports qui soutiennent la parole.
- Répéter une ouverture, des transitions et une conclusion.
- Répondre à une question puis retrouver la progression.

Notre méthode

Notre service : vous aider à transmettre un message.

1. **Cadrer l'intervention.**
   Vous précisez le destinataire, le contexte, la durée et ce que le public doit comprendre ou décider. Nous identifions ce qui mérite une place centrale.
2. **Préparer le fil et les supports.**
   Vous construisez un plan court, choisissez vos exemples et allégez vos notes. Si vous utilisez des diapositives, vous vérifiez leur rôle dans la compréhension.
3. **Répéter à voix haute.**
   Une présentation chronométrée révèle les passages trop longs, les transitions fragiles et les moments où le support prend la place du contact avec le public.
4. **Ajuster et recommencer.**
   Vous reprenez l'intervention après les retours, puis répondez à une question. Vous établissez votre liste de préparation pour le jour de la présentation.

Où en êtes-vous ?

1. Que doit retenir votre public ?
2. Votre présentation tient-elle dans le temps prévu ?
3. Quel passage avez-vous besoin de répéter ?

Cette formation vous intéresse ?

Scannez ce code pour consulter la page complète et nous contacter.

Accéder à la formation →

THÉMATIQUE

2.0 Animer un événement

3 modules · Tenir le fil tout en restant disponible à ce qui se passe.

Des modules selon vos besoins

- Préparer un conducteur utilisable.
- Introduire, relancer et répartir la parole.
- Garder ses moyens lorsque le trac apparaît.
- Adapter le déroulé face à un imprévu.

Les modules

1 Gérer les imprévus à l'oral p. 11

2 Gérer son trac lors d'une prise de parole p. 12

3 Préparer et animer un événement professionnel p. 13

COMMENT NOUS TRAVAILLONS

Dans cette thématique, les exercices issus du théâtre servent vos situations réelles. Vous essayez, recevez des retours précis et reprenez la même situation avec des repères utiles.

1 **Observer**
Partir de vos situations réelles.

2 **Expérimenter**
Tester d'autres manières d'agir.

3 **Transférer**
Ancrer les apprentissages sur le terrain.

Formats possibles

Accompagnement individuel · Atelier collectif d'improvisation appliquée · Simulation d'événement · Préparation d'une intervention avec scénarios variables · Atelier collectif de préparation à l'oral

Modes de travail

Scénarios d'interruption ou de retard · Observation des réactions · Qualification de la contrainte · Essais de temporisation et de transition · Débriefing

Concrètement, comment ça se passe ?

1 **Définissez votre projet**
Formule, modules, dates et nombre de participants : nous établissons votre devis personnalisé.

2 **Contactez votre financeur**
Nos formations peuvent être éligibles à différents dispositifs de prise en charge.

3 **Nous concevons la formation**
Vos sessions sont construites sur mesure, et le programme ajusté avec vous.

4 **Le jour J**
À la fin, chaque participant reçoit son attestation de formation.

2 FORMATION 5 · ANIMER UN ÉVÉNEMENT

← Tous les modules

Gérer les imprévus à l'oral

Soyez prêt à réagir au moindre imprévu.

Cette formation utilise l'improvisation pour travailler l'écoute, la décision et la continuité. Vous apprenez à qualifier ce qui se passe, à utiliser votre marge d'action et à rendre la suite compréhensible pour le public.

PUBLIC	PARTICIPANTS	DURÉE	LIEU
Dirigeants, DG, DRH, Commerciaux, Chefs de projet, Porte-parole, Consultant, Avocat, Conférencier	**De 1 à 20 participants**	**À partir de 3 h**	Chez vous ou au **Théâtre de la Clarté**

Objectifs

- Repérer l'information utile dans une situation imprévue.
- Distinguer sa marge de décision du besoin de relais.
- Formuler une réponse courte et compréhensible.
- Adapter une transition, une séquence ou la durée de parole.
- Reprendre le fil après l'incident.

Notre méthode

Restez disponible à tous les aléas

1. **Observer sa réaction.**
Une simulation introduit un changement de consigne ou une interruption. Nous repérons vos réactions immédiates et leurs effets sur la continuité de l'échange.

2. **Écouter et qualifier.**
Vous identifiez ce qui change réellement, ce qui peut attendre et les interlocuteurs à solliciter. Cette lecture précède la recherche d'une réponse.

3. **Essayer plusieurs réponses.**
Vous expérimentez clarification, temporisation, reformulation et changement d'ordre. Le groupe compare ce que chaque réponse permet de comprendre.

4. **Poursuivre dans un nouveau scénario.**
Une deuxième simulation modifie les contraintes. Vous ajustez votre intervention puis revenez à l'objectif de départ.

Où en êtes-vous ?

1. Que faites-vous lorsqu'on vous interrompt ?
2. Quelle est votre marge de décision ?
3. Comment rendez-vous la suite compréhensible ?

Cette formation vous intéresse ?

Scannez ce code pour consulter la page complète et nous contacter.

Accéder à la formation →

2 FORMATION 6 · ANIMER UN ÉVÉNEMENT

← Tous les modules

Gérer son trac lors d'une prise de parole

Garder ses moyens pour transmettre, même lorsque la tension est présente.

Le trac peut accélérer votre débit, fixer votre attention sur vos erreurs ou vous faire perdre le début de votre intervention. Nous partons des situations où cela se produit pour identifier les réflexes qui compliquent la parole. Vous expérimentez une préparation simple et des repères d'attention qui vous permettent d'entrer dans l'échange, puis de poursuivre malgré une hésitation.

PUBLIC	PARTICIPANTS	DURÉE	LIEU
DG, DRH, RH, Managers, Chefs de projet, Consultant, Avocat, Conférencier	**De 1 à 20 participants**	**À partir de 3 h**	Chez vous ou au **Théâtre de la Clarté**

Objectifs

- Repérer les moments où le trac modifie sa parole.
- Identifier les réflexes de précipitation ou de surcontrôle.
- Construire une préparation courte adaptée à sa situation.
- Ramener son attention vers le message et le destinataire.
- Reprendre après une hésitation ou une erreur.

Notre méthode

Acquérir des outils qui permettent de garder le contrôle

1. **Situer la difficulté.**
Vous décrivez puis simulez le début d'une intervention. Nous observons le moment où la tension vous détourne de votre message et les comportements qui en découlent.

2. **Trouver des appuis disponibles.**
Vous essayez des ajustements de posture, de souffle et de rythme. L'objectif est de disposer de quelques repères simples, accessibles au moment de parler.

3. **Préparer l'entrée en parole.**
Vous clarifiez à qui vous vous adressez et ce que votre première phrase doit transmettre. Plusieurs essais permettent d'alléger les automatismes qui vous encombrent.

4. **Continuer malgré l'imprévu.**
Une hésitation ou une question intervient pendant la simulation. Vous faites une pause, retrouvez l'idée utile et poursuivez l'échange.

Où en êtes-vous ?

1. À quel moment votre trac apparaît-il ?
2. Quels réflexes compliquent votre parole ?
3. Comment retrouvez-vous votre message ?

Cette formation vous intéresse ?

Scannez ce code pour consulter la page complète et nous contacter.

Accéder à la formation →

2 FORMATION 7 · ANIMER UN ÉVÉNEMENT

← Tous les modules

Préparer et animer un événement professionnel

Apprenez à gérer de la préparation au déroulement de votre animation.

Une animation réussie donne des repères au public et de la place aux intervenants. Vous travaillez votre rôle d'animateur ou de modérateur : préparer le conducteur, introduire les prises de parole, relancer avec précision et conclure au bon moment. Les répétitions s'appuient sur votre événement, votre table ronde ou votre réunion plénière.

PUBLIC	PARTICIPANTS	DURÉE	LIEU
Dir. commercial, Commerciaux, Porte-parole, Entrepreneurs, Consultant, Avocat, Conférencier	**De 1 à 20 participants**	**À partir de 3 h**	Chez vous ou au **Théâtre de la Clarté**

Objectifs

- Clarifier le rôle de l'animateur et l'objectif des séquences.
- Construire un conducteur avec des repères de temps.
- Préparer des introductions, questions et transitions utiles.
- Répartir la parole et recadrer avec tact.
- Coordonner ses interventions avec les invités et les relais techniques.

Notre méthode

Un cadre bien préparé vous rend disponible à l'événement.

1 **Identifier l'événement.**
Vous apprenez à vous adapter au public, précisez l'intention et repérez les moments clés de votre événement. Nous identifions les informations dont l'animateur a besoin pour conduire l'événement avec sérénité.

2 **Construire le conducteur.**
Avec notre accompagnement, vous ordonnez les séquences, préparez les annonces et fixez des repères de durée. Vous prévoyez des marges et identifiez les relais utiles.

3 **Répéter les échanges.**
Vous essayez les introductions, les questions et les relances. Le travail porte sur la précision des formulations et sur la place laissée aux invités.

4 **Conduire une séquence complète.**
Une simulation associe plusieurs intervenants et une contrainte de temps. Vous expérimentez les transitions et la conclusion, puis reprenez les passages à ajuster.

Où en êtes-vous ?

1 Votre conducteur vous aide-t-il à vous repérer ?
2 Comment distribuez-vous la parole ?
3 Comment concluez-vous dans le temps imparti ?

Cette formation vous intéresse ?

Scannez ce code pour consulter la page complète et nous contacter.

Accéder à la formation →

THÉMATIQUE

3 Voix et diction

3 modules · Donner à votre voix les moyens de transmettre.

Des modules selon vos besoins

- Coordonner posture, souffle et émission.
- Rendre les phrases audibles et intelligibles.
- Conserver ses appuis dans la durée.
- Faire entendre les nuances et la hiérarchie des idées.

Les modules

1 La voix – fondamentaux p. 15

2 La voix – Niveau intermédiaire p. 16

3 La voix – Perfectionnement p. 17

COMMENT NOUS TRAVAILLONS

Dans cette thématique, les exercices issus du théâtre servent vos situations réelles. Vous essayez, recevez des retours précis et reprenez la même situation avec des repères utiles.

1 **Observer**
Partir de vos situations réelles.

2 **Expérimenter**
Tester d'autres manières d'agir.

3 **Transférer**
Ancrer les apprentissages sur le terrain.

Formats possibles

Atelier vocal de consolidation · Accompagnement individuel · Répétition en situation · Parcours articulant pratique et retours d'expérience · Atelier ciblé sur une difficulté identifiée ou parcours de plusieurs séances permettant d'expérimenter les acquis entre les rencontres. Le contenu et la durée sont ajustés aux situations travaillées et au nombre de participants

Modes de travail

Observation d'une intervention suivie · Coordination du souffle · Travail des fins de phrase · Variation de distance · Essais au micro si prévu

Concrètement, comment ça se passe ?

1 **Définissez votre projet**
Formule, modules, dates et nombre de participants : nous établissons votre devis personnalisé.

2 **Contactez votre financeur**
Nos formations peuvent être éligibles à différents dispositifs de prise en charge.

3 **Nous concevons la formation**
Vos sessions sont construites sur mesure, et le programme ajusté avec vous.

4 **Le jour J**
À la fin, chaque participant reçoit son attestation de formation.

3 FORMATION 8 · VOIX ET DICTION

← Tous les modules

La voix – fondamentaux

Acquérir les bases techniques pour rendre sa parole audible et intelligible.

Vous souhaitez comprendre comment utiliser votre voix dans vos prises de parole quotidiennes. Nous travaillons les liens entre posture, respiration, émission et articulation, puis leur coordination sur des phrases courtes. Les exercices vous aident à trouver des repères reproductibles, sans chercher à fabriquer une autre voix ni à accumuler des consignes difficiles à suivre.

PUBLIC	PARTICIPANTS	DURÉE	LIEU
Chefs de projet, Porte-parole, Consultant, Avocat, Conférencier	**De 1 à 20 participants**	**À partir de 3 h**	Chez vous ou au **Théâtre de la Clarté**

Objectifs

- Identifier les appuis corporels utiles à la parole.
- Coordonner une reprise d'air et une phrase courte.
- Expérimenter une émission vocale confortable.
- Associer articulation et audibilité.
- Construire une courte préparation vocale.

Notre méthode

Maîtrisez les outils qui constituent votre voix

1. **Observer le fonctionnement de sa voix.**
Vous prononcez puis expliquez quelques phrases. Nous repérons la coordination entre souffle, émission et articulation, ainsi que les efforts qui gênent la transmission.

2. **Installer des appuis simples.**
Vous travaillez la disponibilité corporelle et la reprise d'air. Les essais permettent de percevoir les ajustements utiles sans figer le corps.

3. **Coordonner souffle et émission.**
Vous passez de sons simples à des phrases courtes, avec des reprises adaptées au sens. Vous recherchez une émission régulière et des fins de phrases audibles.

4. **Articuler et réutiliser.**
Vous appliquez les repères à une explication familière. Une courte séquence de préparation rassemble les exercices qui vous sont utiles.

Où en êtes-vous ?

1. Quels appuis corporels mobilisez-vous ?
2. Vos reprises d'air suivent-elles le sens ?
3. Quelle préparation pouvez-vous réutiliser ?

Cette formation vous intéresse ?

Scannez ce code pour consulter la page complète et nous contacter.

Accéder à la formation →

3 FORMATION 9 · VOIX ET DICTION

← Tous les modules

La voix – Niveau intermédiaire

Conserver ses appuis vocaux lorsque la prise de parole se prolonge ou change de rythme.

Vos premiers repères vocaux sont présents, mais ils deviennent moins disponibles lorsque vous parlez plus longtemps, répondez à une question ou changez de salle. Cette formation vous aide à mobiliser vos acquis dans des conditions variées. Vous travaillez la continuité, l'adaptation à l'espace et la reprise après interruption, en gardant votre attention sur ce que vous transmettez.

PUBLIC	PARTICIPANTS	DURÉE	LIEU
Managers, Commerciaux, Chefs de projet, Entrepreneurs, Avocat, Conférencier	**De 1 à 20 participants**	**À partir de 3 h**	Chez vous ou au **Théâtre de la Clarté**

Objectifs

- Maintenir une parole intelligible sur plusieurs minutes.
- Adapter sa projection à la distance et à la disposition du public.
- Ajuster les reprises d'air au développement du propos.
- Retrouver ses appuis après une interruption.
- Adapter sa parole à un micro lorsque ce travail est prévu.

Notre méthode

Des appuis qui restent disponibles lorsque la situation évolue.

1. **Situer les acquis en situation.**
Une intervention suivie permet de repérer les moments où le débit, le souffle ou l'audibilité se modifient. Vous choisissez une difficulté prioritaire.

2. **Travailler la continuité.**
Vous développez une explication en faisant varier la longueur des phrases. Les reprises d'air et les pauses sont organisées selon le sens.

3. **Changer les conditions.**
Vous adaptez votre adresse à plusieurs distances et orientations. Si la session le prévoit, vous expérimentez aussi l'usage d'un micro avec l'équipement disponible.

4. **Retrouver les appuis dans l'échange.**
Une question interrompt votre intervention. Vous répondez, puis reprenez avec une voix disponible. Un nouveau passage permet de vérifier les ajustements.

Où en êtes-vous ?

1. Votre voix reste-t-elle claire dans la durée ?
2. Comment adaptez-vous la projection à la salle ?
3. Que change une interruption pour votre voix ?

Cette formation vous intéresse ?

Scannez ce code pour consulter la page complète et nous contacter.

Accéder à la formation →

3 FORMATION 10 · VOIX ET DICTION

← Tous les modules

La voix – Perfectionnement

Faire entendre les nuances de sa pensée avec une voix vivante et personnelle.

Votre voix est audible, mais certaines idées passent au même niveau que les autres. Vous souhaitez donner davantage de relief à votre parole, sans surjouer. Nous explorons le rythme, l'intonation, l'intensité et les silences à partir d'une intention précise. Les retours des auditeurs permettent de vérifier les nuances réellement perçues.

PUBLIC	PARTICIPANTS	DURÉE	LIEU
Dir. communication, Resp. communication, Porte-parole, Consultant, Avocat, Conférencier	**De 1 à 20 participants**	**À partir de 3 h**	Chez vous ou au **Théâtre de la Clarté**

Objectifs

- Identifier les variations qui soutiennent ou brouillent le sens.
- Faire varier rythme, intensité et intonation avec intention.
- Placer des silences utiles à la compréhension.
- Faire entendre une transition ou une hiérarchie d'idées.
- Conserver une expression personnelle dans un passage à enjeu.

Notre méthode

La voix peut faire entendre les inflexions de votre pensée.

1. **Écouter le sens porté par la voix.**
   Vous présentez un extrait. Les auditeurs décrivent les idées mises en avant et les intentions qu'ils ont perçues.
2. **Préciser les intentions.**
   Vous distinguez les passages à expliquer, à mettre en perspective, à questionner ou à conclure. Chaque variation doit répondre à une intention identifiable.
3. **Explorer les contrastes.**
   Vous essayez plusieurs rythmes, nuances et silences dans une zone vocale confortable. Le groupe compare ce que ces choix changent dans la réception du texte.
4. **Retrouver une continuité naturelle.**
   Vous réintégrez les variations dans une intervention plus longue. Vous retenez celles qui servent le message et allégez les effets devenus systématiques.

Où en êtes-vous ?

1. Quelles nuances votre public perçoit-il ?
2. Où placez-vous vos silences ?
3. Quelles idées votre voix met-elle en relief ?

Cette formation vous intéresse ?

Scannez ce code pour consulter la page complète et nous contacter.

Accéder à la formation →

THÉMATIQUE

4 Discours & allocutions

5 modules · Faire entendre ce que vous avez à représenter.

Des modules selon vos besoins

- Structurer une progression claire.
- Éprouver la solidité de l'argumentation.
- Faire vivre un texte face à un public.
- Adapter la mise en voix aux enjeux du discours.

Les modules

1 Construire un discours – Méthode p. 19

2 Incarner son discours p. 20

3 Les outils de la rhétorique p. 21

4 Mettre sa voix au service de son discours p. 22

5 Ténor du barreau p. 23

COMMENT NOUS TRAVAILLONS

Dans cette thématique, les exercices issus du théâtre servent vos situations réelles. Vous essayez, recevez des retours précis et reprenez la même situation avec des repères utiles.

1 **Observer**
Partir de vos situations réelles.

2 **Expérimenter**
Tester d'autres manières d'agir.

3 **Transférer**
Ancrer les apprentissages sur le terrain.

Formats possibles

Présentiel privilégié · Atelier de construction de discours · Accompagnement individuel sur un texte · Préparation d'une allocution · Parcours de rédaction et répétition

Modes de travail

Entretien de clarification · Analyse d'un texte ou d'un plan · Sélection des idées · Construction des transitions · Présentation chronométrée

Concrètement, comment ça se passe ?

1 **Définissez votre projet**
Formule, modules, dates et nombre de participants : nous établissons votre devis personnalisé.

2 **Contactez votre financeur**
Nos formations peuvent être éligibles à différents dispositifs de prise en charge.

3 **Nous concevons la formation**
Vos sessions sont construites sur mesure, et le programme ajusté avec vous.

4 **Le jour J**
À la fin, chaque participant reçoit son attestation de formation.

4 FORMATION 11 · DISCOURS & ALLOCUTIONS

← Tous les modules

Construire un discours – Méthode

Donner à ses idées une progression que l'auditoire peut suivre et retenir.

Vous avez beaucoup à dire, mais le temps est limité et toutes les informations n'ont pas la même importance. Nous vous aidons à clarifier l'intention de votre intervention, à sélectionner la matière utile et à construire une progression. Votre discours est ensuite éprouvé à voix haute, pour vérifier ce que le public comprend et retient.

PUBLIC	PARTICIPANTS	DURÉE	LIEU
Dirigeants, DG, Dir. commercial, Commerciaux, Chefs de projet, Entrepreneurs, Consultant, Avocat, Conférencier	**De 1 à 20 participants**	**À partir de 3 h**	Chez vous ou au **Théâtre de la Clarté**

Objectifs

- Formuler le message central et l'objectif de l'intervention.
- Sélectionner les idées utiles au destinataire.
- Organiser arguments, exemples et transitions.
- Construire une ouverture et une conclusion cohérentes.
- Adapter le discours au temps disponible.

Notre méthode

Un discours doit être construit comme une histoire

1 **Clarifier l'intention.**
Vous précisez ce que le public doit comprendre, retenir ou envisager. Cette intention guide les choix de contenu.

2 **Trier la matière.**
Vous distinguez l'idée centrale, les arguments, les exemples et les informations secondaires. Nous examinons ce qui manque et ce qui détourne du propos.

3 **Construire la progression.**
Vous choisissez une organisation adaptée au sujet : expliquer un problème, défendre une proposition ou accompagner une décision. Vous préparez les transitions et la conclusion.

4 **Éprouver à l'oral.**
Une présentation chronométrée révèle les longueurs et les ruptures. Les auditeurs reformulent le message ; vous ajustez le plan et les formulations.

Où en êtes-vous ?

1. Quel est le message central de votre discours ?
2. Quels arguments sont indispensables ?
3. Que pouvez-vous retirer sans perdre le sens ?

Cette formation vous intéresse ?

Scannez ce code pour consulter la page complète et nous contacter.

Accéder à la formation →

4 FORMATION 12 · DISCOURS & ALLOCUTIONS

← Tous les modules

Incarner son discours

Faire vivre son texte en restant disponible à ceux qui l'écoutent.

Vous connaissez votre discours, mais sa restitution devient parfois une récitation. Le regard se fixe sur les notes et l'attention quitte le public. Nous travaillons le passage du texte à la parole : retrouver ce que vous voulez faire comprendre, choisir des appuis utiles et rester présent dans l'échange. Votre voix, vos gestes et vos silences soutiennent alors une intention claire.

PUBLIC	PARTICIPANTS	DURÉE	LIEU
Dirigeants, DG, Commerciaux, Porte-parole, Avocat, Conférencier	**De 1 à 20 participants**	**À partir de 3 h**	Chez vous ou au **Théâtre de la Clarté**

Objectifs

- Identifier l'intention de chaque passage.
- Adresser les mots à un auditoire précis.
- Alléger les gestes et les intonations qui détournent du sens.
- Utiliser ses notes comme des repères.
- Préserver le message après un oubli ou une interruption.

Notre méthode

Votre texte prend vie lorsqu'il s'adresse à quelqu'un.

1. **Observer le passage à l'oral.**
   Vous prononcez un extrait. Nous repérons les moments où l'attention se déplace vers la restitution exacte au détriment de l'adresse.
2. **Retrouver les intentions.**
   Vous précisez ce que chaque passage apporte au public. Les idées retrouvent une direction et une nécessité pour celui qui les prononce.
3. **Ajuster la présence.**
   Vous expérimentez regard, rythme, pauses et gestes. Les retours permettent de retenir les choix qui soutiennent l'intention.
4. **Garder le sens disponible.**
   Vous reprenez avec des notes allégées, puis après une interruption. Vous apprenez à retrouver l'idée sans dépendre de la formulation exacte.

Où en êtes-vous ?

1. À qui votre texte s'adresse-t-il ?
2. Quand vos notes prennent-elles trop de place ?
3. Comment retrouvez-vous une intention claire ?

Cette formation vous intéresse ?

Scannez ce code pour consulter la page complète et nous contacter.

Accéder à la formation →

4 FORMATION 13 · DISCOURS & ALLOCUTIONS

← Tous les modules

Les outils de la rhétorique

Rendre son raisonnement clair, solide et accessible à ceux que l'on veut convaincre.

Une affirmation énergique ne suffit pas à faire comprendre pourquoi une proposition mérite d'être retenue. Vous travaillez le lien entre votre position, les raisons qui la soutiennent et les objections qu'elle peut rencontrer. Les outils de la rhétorique vous aident à organiser l'argumentation et à choisir des formulations précises, dans un échange où le fond reste essentiel.

PUBLIC	PARTICIPANTS	DURÉE	LIEU
Dirigeants, DG, Dir. commercial, Chefs de projet, Porte-parole, Consultant, Avocat, Conférencier	**De 1 à 20 participants**	**À partir de 3 h**	Chez vous ou au **Théâtre de la Clarté**

Objectifs

- Distinguer affirmation, argument, exemple et preuve.
- Choisir des raisons pertinentes pour le destinataire.
- Expliciter les étapes d'un raisonnement.
- Utiliser une analogie ou une figure de style avec justesse.
- Répondre à une objection en précisant sa position.

Notre méthode

Un argument porte quand on peut en suivre le chemin.

1. **Faire apparaître le raisonnement.**
Vous défendez une proposition. Les auditeurs identifient les raisons données et les points qui demandent une explication.

2. **Examiner la solidité.**
Vous distinguez faits, interprétations et hypothèses. Nous repérons les liens implicites, les généralisations et les preuves manquantes.

3. **Choisir la formulation.**
Vous travaillez l'ordre des arguments, les exemples et quelques figures utiles. Vous vérifiez qu'une image ou une répétition clarifie réellement le propos.

4. **Éprouver face à une objection.**
Vous écoutez une objection, la reformulez et répondez au point soulevé. Vous précisez les limites de votre argument plutôt que de contourner la difficulté.

Où en êtes-vous ?

1. Qu'est-ce qui soutient votre affirmation ?
2. Quelle objection devez-vous examiner ?
3. Vos exemples rendent-ils le raisonnement clair ?

Cette formation vous intéresse ?

Scannez ce code pour consulter la page complète et nous contacter.

Accéder à la formation →

4 FORMATION 14 · DISCOURS & ALLOCUTIONS

← Tous les modules

Mettre sa voix au service de son discours

Acquérir des repères vocaux en travaillant directement le discours que vous devez prononcer.

Votre texte est prêt, mais certaines phrases s'essoufflent, les informations importantes se confondent ou le débit s'accélère. Cette formation relie les bases techniques de la voix à votre intervention. Vous travaillez le souffle, l'articulation et les variations utiles sur vos propres phrases, puis vous vérifiez auprès d'un auditoire si les idées essentielles ressortent.

PUBLIC	PARTICIPANTS	DURÉE	LIEU
Dirigeants, Managers, Avocat, Conférencier, Élu local	**De 1 à 20 participants**	**3 h minimum**	Chez vous ou au **Théâtre de la Clarté**

Objectifs

- Repérer les passages où la voix gêne la compréhension.
- Coordonner souffle et phrase selon les groupes de sens.
- Rendre les informations importantes intelligibles.
- Choisir rythme, intensité et silences selon l'intention.
- Construire une préparation vocale adaptée à l'intervention.

Notre méthode

Donner à votre voix les moyens de porter vos idées.

1. **Écouter le discours.**
   Vous prononcez un extrait. Nous observons les passages où le souffle, le débit ou l'articulation rendent le message moins accessible.
2. **Acquérir les repères utiles.**
   Des exercices courts de disponibilité corporelle, de souffle et d'émission sont appliqués immédiatement aux phrases qui posent difficulté.
3. **Annoter la mise en voix.**
   Vous repérez les groupes de sens, les mots essentiels, les reprises et les pauses. Plusieurs essais permettent de choisir une mise en voix qui vous ressemble.
4. **Répéter et vérifier la réception.**
   Vous présentez l'extrait à nouveau. Les auditeurs indiquent les idées retenues ; vous ajustez et préparez les repères à reprendre avant l'intervention.

Où en êtes-vous ?

1. Quelles phrases demandent trop de souffle ?
2. Les mots essentiels ressortent-ils à l'écoute ?
3. Quelle préparation servira votre intervention ?

Cette formation vous intéresse ?

Scannez ce code pour consulter la page complète et nous contacter.

Accéder à la formation →

4 FORMATION 15 · DISCOURS & ALLOCUTIONS

← Tous les modules

Ténor du barreau

Faire entendre la précision, la progression et les enjeux de ce que vous défendez.

Une argumentation solide demande une parole qui permette d'en suivre les étapes. Cette formation accompagne les avocats et élèves-avocats dans le développement de leurs ressources vocales : projection adaptée, articulation des faits, nuances et silences. Vous travaillez sur une intervention fictive ou anonymisée pour rendre les points décisifs audibles et rester disponible lorsqu'une question interrompt votre raisonnement.

PUBLIC	PARTICIPANTS	DURÉE	LIEU
Avocat	**De 1 à 20 participants**	**À partir de 3 h**	Chez vous ou au **Théâtre de la Clarté**

Objectifs

- Coordonner souffle et développement de l'argumentation.
- Adapter la projection à l'espace et à la distance.
- Explorer les nuances de timbre, de hauteur et d'intensité dans une zone confortable.
- Rendre intelligibles les noms, dates, chiffres et termes techniques.
- Hiérarchiser les arguments par le rythme et les silences.
- Retrouver le fil après une interruption.

Notre méthode

Faire entendre la force de vos arguments.

1. **Identifier ses ressources vocales.**
Une première intervention fait apparaître vos appuis et vos habitudes. Les auditeurs distinguent les faits et arguments qu'ils ont effectivement retenus.

2. **Développer la palette.**
Vous explorez souffle, émission, résonance et articulation. Les variations de hauteur et d'intensité sont recherchées dans votre voix propre, sans imitation d'un modèle d'orateur.

3. **Mettre le raisonnement en voix.**
Vous travaillez l'exposition des faits, les articulations du raisonnement et la conclusion. Les pauses et les contrastes servent la hiérarchie des arguments.

4. **S'entraîner à la reprise.**
Une question intervient pendant la simulation. Vous répondez puis retrouvez le point utile. La reprise finale permet de préciser vos repères de préparation.

Où en êtes-vous ?

1. Les faits décisifs sont-ils intelligibles ?
2. Votre rythme hiérarchise-t-il les arguments ?
3. Comment reprenez-vous après une question ?

Cette formation vous intéresse ?

Scannez ce code pour consulter la page complète et nous contacter.

Accéder à la formation →

AFL MANAGEMENT

Une rencontre. Des effets concrets.

Des retours d'expérience pour imaginer votre prochain projet.

Ils partagent leur expérience



★★★★★

« […] l'ensemble de notre équipe a vécu une excellente expérience ! […] »

Léa Cohen
Canal+



★★★★★

« Une très belle rencontre professionnelle que je recommande avec grand plaisir. »

Sofia Morgavi
Professeur de chant à la Star Académie



★★★★★

« Une approche originale et inattendue pour aborder vos thématiques autrement ! […] »

Anne-Laure Houvenaeghel
Abeille Assurances

Extraits de témoignages clients d'AFL Management.



Alexandre FERGUI

Responsable formations · AFL Management

« Je coordonne la préparation de votre projet : comprendre vos objectifs, construire le programme, assurer les échanges entre les équipes, les intervenants et les structures partenaires, puis veiller à la cohérence des contenus, du déroulé et des prestations retenues. »

Prenons le temps d'en parler.

01 84 19 26 92 · 06 28 55 75 12

formation@aflmanagement.com · www.aflmanagement.com