

MANZANILLO

LE GRAND ORAL

Prendre la parole pour aller plus loin

**EXAMEN • CONCOURS • ENTRETIEN • RÉUNION
PRÉSENTATION • PITCH • VIE PROFESSIONNELLE**

Des outils concrets pour structurer ses idées,
gagner en confiance et faire entendre sa voix.

**PARTICULIERS • ÉTABLISSEMENTS • ENTREPRISES •
COLLECTIVITÉS**

Ateliers • formations • accompagnements individuels ou collectifs

Association Manzanillo
asso.manzanillo@gmail.com • 06 31 09 16 99

Pourquoi travailler sa prise de parole ?

Savoir prendre la parole est une compétence utile dans les études, le monde professionnel et la vie quotidienne. Le Grand Oral propose un accompagnement concret pour apprendre à préparer son intervention, structurer son propos, maîtriser son trac et s'adresser réellement à un interlocuteur ou à un public.

L'objectif n'est pas de fabriquer une manière de parler standardisée. Il s'agit de trouver une parole claire, personnelle et efficace, adaptée à la situation.

Les compétences travaillées

- Gagner en confiance et oser prendre la parole.
- Structurer ses idées et construire un propos clair.
- Travailler la respiration, la voix, l'articulation et le rythme.
- Utiliser le regard, le geste et la posture.
- Accrocher un auditoire et maintenir son attention.
- Argumenter, répondre aux questions et improviser.
- Gérer le trac et rester disponible dans l'échange.
- Adapter sa parole à un jury, une équipe, un client ou un public.

PRENDRE LA PAROLE, C'EST PRENDRE SA PLACE.

Des préparations pour des situations réelles

EXAMENS & CONCOURS

- Grand Oral du baccalauréat et autres examens oraux.
- Concours d'entrée, concours professionnels ou de la fonction publique.
- Soutenances et présentations de travaux.
- Préparation au jury et aux questions.
- Entraînements en conditions réelles.

ENTRETIENS & VIE PROFESSIONNELLE

- Entretien d'embauche ou de mobilité.
- Présentation de son parcours et de ses compétences.
- Pitch d'un projet ou d'une activité.
- Prise de parole face à des partenaires, clients ou collègues.

RÉUNIONS & PRISE DE PAROLE EN ÉQUIPE

- Préparer et mener une réunion.
- Présenter un ordre du jour et cadrer les échanges.
- Faire passer un message clairement et synthétiser.
- Distribuer la parole, écouter, reformuler et conclure.
- Prendre sa place dans une réunion sans monopoliser la parole.

PRISE DE PAROLE PERSONNELLE

- Développer son aisance à l'oral.
- Préparer une intervention publique ou associative.
- Apprendre à raconter, expliquer et convaincre.
- Travailler une difficulté ou un objectif précis en individuel.

Une méthode très pratique

Les séances privilégient l'expérimentation : exercices courts, mises en situation, prises de parole chronométrées, improvisation, jeux d'expression, simulation de jury, entretien ou réunion, puis retours précis pour progresser immédiatement.

Des outils issus de la scène, du théâtre, du slam, de la musique et de la pédagogie active peuvent être utilisés lorsque cela aide à travailler la voix, le rythme, l'écoute, la présence et la relation au public.

Une progression en quatre temps

1. ÉCOUTER

Identifier les besoins, la situation et l'objectif.

2. S'ENTRAÎNER

Acquérir des techniques simples et les tester.

3. OSER

Se confronter progressivement à une situation réelle.

4. PROGRESSER

Analyser, recommencer et repartir avec des outils réutilisables.

Pour les particuliers comme pour les établissements

Le contenu est modulable : accompagnement individuel, atelier collectif, stage intensif, cycle de plusieurs séances ou intervention au sein d'un établissement scolaire, d'une association, d'une entreprise ou d'une collectivité.

Informations pratiques

Public	Tout public : particuliers, lycéens, étudiants, adultes, équipes
Structures	Établissements scolaires, associations, entreprises, collectivités
Formats	Individuel ou collectif • atelier • stage • parcours
Durée	De 2 heures à plusieurs séances, selon l'objectif
Situations	Examens, concours, entretiens, réunions, présentations, pitches
Méthode	Exercices pratiques, mises en situation et entraînements
Matériel	Sono, micros et supports pédagogiques fournis si nécessaire
Lieu	Dans vos locaux ou sur un lieu partenaire
Tarifs	Sur devis, selon le format et le projet

Un objectif concret

À l'issue de l'accompagnement, chacun doit pouvoir repartir avec des techniques simples, comprises et expérimentées : préparer plus efficacement une intervention, mieux gérer son trac, parler avec davantage de clarté et s'adapter à la situation.

MANZANILLO

asso.manzanillo@gmail.com
06 31 09 16 99

Être clair • Être soi • Convaincre