

Compétences en matière de prise de parole en public

pour leaders
mondiaux



Séance n° 3 : Présence scénique dans les forums mondiaux

2025



Compétences en matière de prise de parole en public pour
leaders mondiaux



Présence scénique dans forums mondiaux

De la voix intérieure à la scène mondiale

Compétences en matière de prise de parole en public pour les femmes leaders mondiales

Séance n° 1

Reconnaître le pouvoir de sa propre voix comme vecteur de leadership transformateur et de pouvoir personnel.

1

2

Séance n° 2

Structurer et raconter des histoires en utilisant des outils de connexion émotionnelle pour un impact global.

Séance n° 3

Développer sa présence scénique, sa confiance et son adaptabilité pour s'exprimer sur des scènes internationales et multi-arènes.

3

4

Séances de mentorat

Sessions de groupe, entre pairs et individuelles avec le leader vocal.

Session n° 3 : Présence scénique dans les forums mondiaux

De la voix intérieure à la scène mondiale

- ✓ Gérer la présence scénique à l'aide de la voix, de la respiration et du langage corporel.
- ✓ Prononcer un discours bref et percutant adapté aux espaces internationaux.
- ✓ Réfléchir à votre leadership et à votre identité publique.



Comment arrivez-vous à cette séance aujourd'hui ?
Décrivez-le en un mot ou un geste.



**« Ton corps parle
avant tes mots. »**

Échauffement : vocalisation et respiration

- Respiration 4-7-8 pour calmer les nerfs,
- Vocalisation avec des sons et résonance (A-E-I-O-U),
- Relaxation des épaules et de la mâchoire.



Lorsque nous détendons ces zones, le cerveau interprète qu'il peut réduire le stress. En 3 minutes, vous aurez déjà retrouvé une nouvelle énergie pour parler.



Échauffement : postures de pouvoir et langage corporel

- Posture de pouvoir et de confiance (Amy Cuddy),
- Mouvements sur scène : ancrages et déplacements,
- Contact visuel stratégique.



Les postures de pouvoir peuvent augmenter le sentiment de puissance et réduire le stress, en augmentant le taux de testostérone (confiance) et en réduisant le cortisol.



Une voix qui a de l'impact

- Utiliser le rythme et les pauses pour mettre l'accent,
- Variez le ton et le volume pour maintenir l'attention.
- Éviter les tics de langage et la monotonie.



Lire la même phrase d'abord d'un ton neutre, puis en ajoutant des pauses et de l'intonation afin qu'ils remarquent la différence. Le système auditif humain interprète le ton comme un indice permettant de mieux comprendre ce qui est dit.





Réflexion : leadership et identité publique

- Quelle image est-ce que je souhaite projeter en tant que leader mondial ?
- Comment est-ce que je veux que ma voix soit mémorisée ?
- Quelles forces est-ce que je souhaite manifester/ont été manifestées aujourd'hui sur scène ?

Exercice d'écriture individuel (5 min) + partage volontaire.

Voix de référence



AMY CUDDY

[Le langage corporel façonne
notre identité](#)



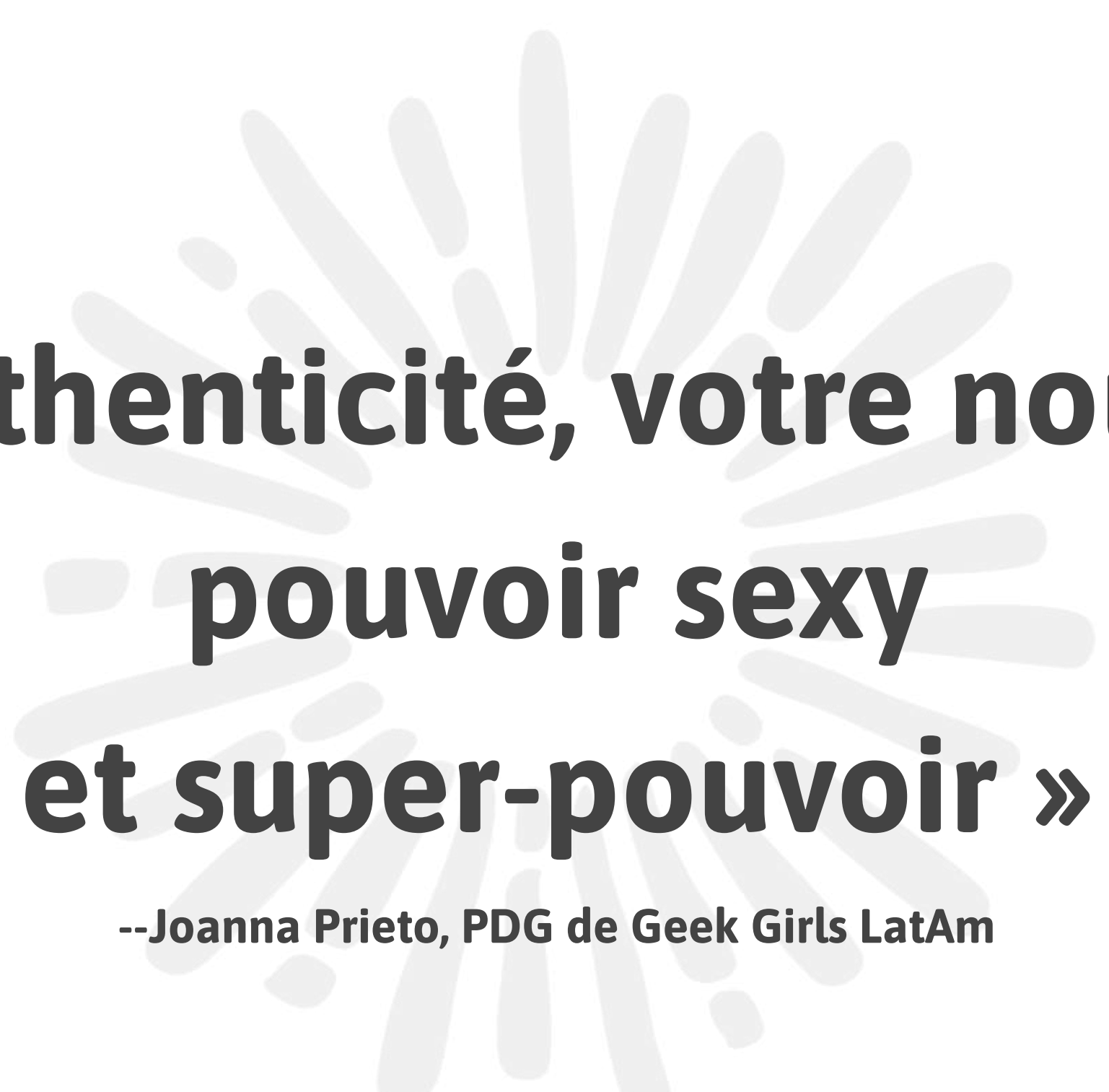
BARACK OBAMA

[Les techniques de Barack
Obama](#)



MICHELLE OBAMA

[Michelle Obama : discours en
tant que Première Dame](#)



**« L'authenticité, votre nouveau
pouvoir sexy
et super-pouvoir »**

--Joanna Prieto, PDG de Geek Girls LatAm

Simulation

ONU/TEDTalk

- Présentation de 2 à 3 minutes par participant. **(en vidéo)**
- Enregistrement et révision en groupe.
- Retour d'information avec une grille d'évaluation simple (clarté, voix, corps, connexion).

Remarques : Durée suggérée : 2 min d'exposé + 2 min de commentaires par personne.



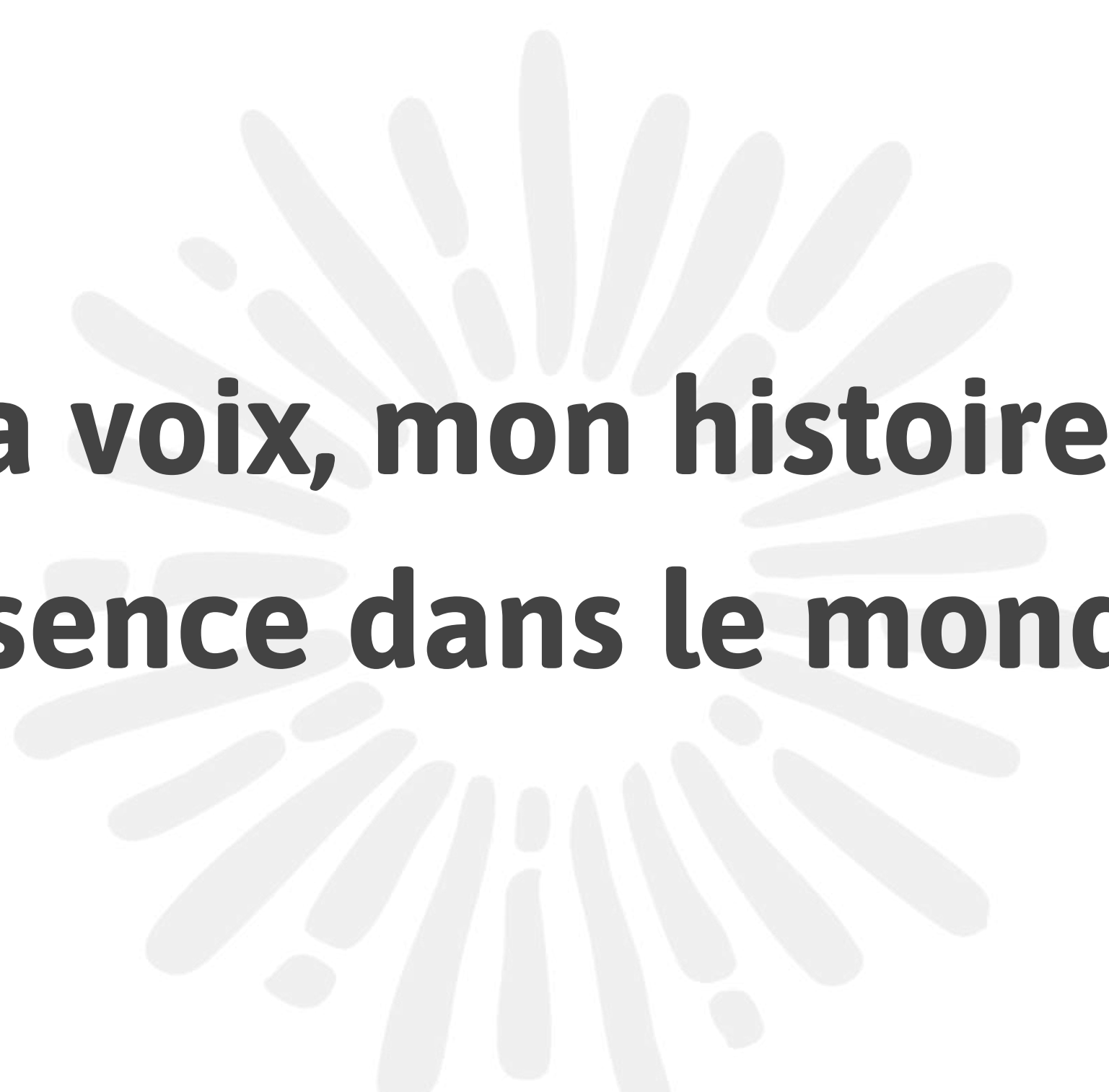


Manifeste de ma voix leader

- Chaque participant lit une phrase-manifeste personnelle.

Exemple : « Ma voix est ferme et apporte la justice à ma communauté. »

- Retour d'information, rituel et célébration collective.



**« Ma voix, mon histoire, ma
présence dans le monde. »**



🗣️ Que prenez-vous aujourd'hui et comment partez-vous ?

Partagez avec le groupe

Merci !



www.innovusconsulting.co



Animateurs de la séance : Catalina Valenzuela, Paula Quiñones, María Teresa Laverde et Camilo Forero



Créatrice du module : Joanna Prieto