

# PRISE DE PAROLE EN PUBLIC

## 2 jours

« La pratique du théâtre apporte certaines clés utiles au développement personnel, et peut aider à surmonter certaines difficultés. Permettant d'agir sur l'individu ou sur le groupe, certains exercices spécifiques à la formation de l'acteur sont abordables par un large public s'ils sont vulgarisés et orientés sur un aspect bien précis. »

### OBJECTIFS PEDAGOGIQUES :

- ✓ Acquérir des outils physiques pour une maîtrise et un impact accru des interventions orales en situations professionnelles.
- ✓ Faire disparaître le trac et les défauts d'expression, permettre l'adaptation intuitive et pertinente des mots, des tons et des rythmes du discours, construire son image d'orateur dans le respect de son propre style.
- ✓ S'inspirer des techniques et astuces des comédiens pour convaincre son auditoire.
- ✓ Maîtriser la modération d'une réunion, maîtriser sa souplesse et son autorité, recentrer les débats et être efficace.

### MOYENS PEDAGOGIQUES, TECHNIQUES ET D'ENCADREMENT MIS EN ŒUVRE :

#### Moyens pédagogiques

Documentation pédagogique (support de formation) remis à l'apprenant. Le contenu de la formation peut être adapté et modulé en fonction des besoins et demandes spécifiques des apprenants dans le respect des objectifs de formation visés.

#### Moyens techniques

Salle équipée d'un ensemble multimédia - Paperboard.

#### Moyens d'encadrement

Monsieur TEXIER Kevin, comédien professionnel - coaching en entreprise.

### PROGRAMME DE LA FORMATION :

Mises en situation et travaux à partir de situations réelles amenées par les participants.

(20 % de théorie, 80 % de pratique).

### JOUR 1 - DEVELOPPER ET VALORISER SON POTENTIEL DE COMMUNICATION. RENFORCER LA QUALITE DE SON DISCOURS :

- Présentations autour d'un café.
- Prendre conscience de ses atouts de communication et de ses perspectives de progrès.
- Analyser le langage verbal et corporel.
- Jauger et modifier l'attention chez soi et chez son auditoire.
- Utiliser efficacement la respiration pour gérer son trac et se concentrer.
- Adopter une gestuelle et une posture adaptées à son message et à ses intentions.
- Placer et porter la voix. Améliorer son articulation et sa diction.
- Gérer les silences (créer ou donner un espace d'écoute).
- Développer sa conscience dans l'espace.

# PRISE DE PAROLE EN PUBLIC

## 2 jours

### JOUR 2 - ENTRAÎNEMENT AU DISCOURS. MISE EN SITUATION :

- Structurer son discours préparé ou immédiat.
- Donner vie à son texte. Savoir apporter des nuances.
- Occuper l'espace.
- Rythmer son discours, proscrire la monotonie, casser les zones de confort.
- Adapter son discours en fonction de ses interlocuteurs, des imprévus, savoir rebondir.
- Développer sa singularité pour gagner en aisance à l'oral et en force de persuasion (l'apparence et l'acceptation de soi.).
- Trouver le plaisir et la sincérité de l'expression et de la modération. (Improvisations)
- Retours sur expérience.

### MOYENS PERMETTANT LE SUIVI ET L'APPRECIATION DES RESULTATS :

#### Suivi de l'exécution

- ✓ Feuilles d'émergence signées par les stagiaires et le formateur chaque jour.

#### Appréciation des résultats

- ✓ Exercices
- ✓ Mises en situation
- ✓ Evaluation des acquis tout au long de la formation
- ✓ Bilan de satisfaction des stagiaires
- ✓ Attestation de fin de formation.

**PUBLIC VISE :** La formation s'adresse à toute personne souhaitant améliorer sa prise de parole en public.

**PREREQUIS :** Cette formation ne nécessite pas de prérequis.

**NOMBRE DE STAGIAIRE :** Minimum 4 / Maximum 12

**DUREE DE FORMATION :** 2 jours

**TARIF :** 700 euros HT (frais de déjeuner inclus)

