

Programme de formation

PRISE DE PAROLE EN PUBLIC

NIVEAU 2

Renforcer ses acquis et gagner en éloquence en toute circonstance

Public concerné

Toute personne amenée à prendre la parole en public fréquemment et souhaitant perfectionner sa pratique, découvrir de nouvelles techniques, renforcer son aisance, gagner en confiance et en éloquence.

Pré requis :

Avoir une solide expérience, des facilités reconnues

Durée :

14 heures + 7 heures optionnelles

Objectifs de la formation

A l'issue de cette formation, les stagiaires auront développé des compétences utiles pour :

- Gagner en sérénité, apparaître à l'aise
- Tenir un discours pertinent, convaincant et percutant
- Adopter la bonne attitude face à son public
- Captiver son auditoire
- S'exprimer en toute circonstance (présentation, débat, interview, ...)
- Savoir improviser
- Utiliser l'espace, construire sa mise en scène
- Renforcer son aura

Contenu de la formation

Les thèmes abordés :

- La gestion des émotions avant et pendant une intervention
- Les techniques d'expression orale utilisé au théâtre et dans les médias
- La mobilisation d'un auditoire et sa gestion
- Les interventions en Co-animation, lors d'un débat, en interview
- La posture, la gestuelle, l'occupation de l'espace, la mise en scène
- L'articulation, le débit et la projection de la voix
- La construction du propos
- Le lâcher prise
- L'utilisation des outils et supports

1. Analyser les représentations liées à la prise de parole en public

- Partager son vécu
- Observer, analyser, dupliquer
- Comprendre les émotions de l'orateur/trice et celle du public
- Construire son plan de progrès

2. Cultiver son savoir être

- Capitaliser sur son expérience
- Se sentir et apparaître à l'aise et prendre du plaisir
- Utiliser le non-verbal, l'espace
- Savoir marquer les esprits
- Gagner en force de conviction

3. Maîtriser le savoir dire

- Acquérir les techniques de respiration
- Se mettre en condition
- Adapter sa posture
- Ajuster sa voix : projection, volume, articulation, débit
- Avoir une gestuelle en adéquation avec son propos

4. Développer son savoir faire

- Réussir son entrée et sa sortie
- Que dire de soi, de son équipe et de son entreprise
- Captiver, convaincre, marquer les esprits
- Gérer son temps d'intervention
- Arriver à lâcher prise plus facilement
- Gérer un groupe, savoir l'écouter et le captiver
- Éviter les déconvenues

5. Découvrir son propre jeu (tout au long de la formation)

- Découvrir et utiliser les techniques du théâtre pour mieux s'exprimer en public.

6. Renforcer ses compétences avec les outils audio-visuel (journée en option)

- Faire un retour objectif de ses dernières expériences
- Présenter un sujet de son quotidien professionnel en situation réelle
- Répondre à un interview
- Savoir animer et participer à un débat

Méthodologie pédagogique

Autodiagnostic, cours interactifs, mixant apports théoriques et schémas pratiques, ateliers en sous groupe à partir de cas concrets et de mises en situation multiples individuelles ou collectives.

Cette formation prend systématiquement appui sur l'expérience des participants afin que réflexions, échanges, acquisitions d'outils et mises en situation permettent une appropriation immédiate en fonction de la personnalité de chacun et de son contexte.