

## Programme de formation

### **SAVOIR PITCHER**

**Public concerné :**

Toute personne amenée à prendre la parole en public pour se présenter, parler de son activité, de son projet, de son entreprise, ... et souhaitant perfectionner sa pratique, gagner en confiance et en pertinence.

**Pré requis :**

Aucun

**Durée :**

De 3h30 à 7h

**Objectifs de la formation**

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

- Gérer leurs émotions,
- S'exprimer pour se faire comprendre,
- Avoir une expression synthétique, efficace et convaincante,
- Prendre la parole devant différents publics,
- Réaliser son pitch en toutes circonstances.

## **Contenu de la formation**

### **Les thèmes abordés :**

- Les techniques d'expression orale
- Le pitch de l'ascenseur
- La mobilisation d'un auditoire
- La gestuelle et la projection de la voix
- La construction du propos
- La gestion des émotions

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

- Identifier les qualités et les défauts d'un orateur
- Comprendre les émotions provoquées par la prise de parole en public
- Définir les objectifs de communication poursuivis

### **2. Cultiver son savoir être**

- Valoriser ses capacités
- Mettre en place la démarche pour gagner en confiance
- Modérer ses émotions
- Utiliser le non-verbal
- Se faire confiance et rester soi même
- Prendre du plaisir à communiquer

### **3. Maîtriser le savoir dire**

- Les techniques de respiration
- Le choix de la posture
- Les réglages de la voix : projection, volume, articulation, débit

#### **4. Développer son savoir faire**

- Que dire de soi ; préparer son pitch
- Capter l'attention
- Susciter l'intérêt de son interlocuteur
- Structurer son propos
- Maîtriser le temps

#### **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. Découvrir tout au long de la formation les techniques du théâtre et les pratiquer.

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.