

Prendre la parole en public

Durée
2 jours soit 14 heures 3 ^{ème} journée optionnelle
Public
Toute personne souhaitant gagner en aisance et en efficacité dans sa parole
Prérequis
Aucun
Format
Présentiel
Dates et lieu
Sur demande
Prix
Tarif net de taxes Inter : 125 euros/stagiaire Intra : Tarif sur demande
Nombre de participants
Minimum : 6 Maximum : 12
Adaptation/Accessibilité
A étudier avec le formateur en amont de la formation.

Contexte :

Être efficace et à l'aise dans les situations de présentations orales ne va pas de soi. Nombreuses sont les personnes qui nous rapportent leur besoin de gagner en aisance ou bien en efficacité dans ces conditions particulières.

La formation en communication que nous vous proposons a pour objectif d'être capable de gérer son stress dans les situations de communication difficiles, de développer son aisance, son efficacité et son plaisir dans la relation, quel que soit le contexte.

Objectifs de la formation :

- Gagner en aisance et en efficacité dans les situations de communication
- Apprivoiser ses émotions
- Développer ses points d'appui
- S'adapter aux interlocuteurs et aux contextes

Méthodes pédagogiques et suivi :

- Apports théoriques de manière interactive
- Partage d'expériences
- Exercices physiques pour développer les appuis
- Entraînements en contexte d'exposé et d'improvisation
- Mises en situations et jeux de rôles adaptés aux objectifs de chaque participant

Modalités d'évaluation :

- Questionnaire individuel
- Tour de table à chaud

Attestation / Certification :

- Attestation de fin de formation et d'évaluation des acquis

Intervenants

Nathalie BRUAND – Thierry DEMAY (comédien)
Tél : 06 81 87 95 04
Mail : nbuand@gmail.com

Programme de la formation :

Jour 1 : Les principes de la communication et la parole physique

- Constitution du groupe et détermination des objectifs de travail individuels
- La communication, comment ça marche ?
 - La communication verbale, non verbale
 - La précision de ses propos, l'organisation de ses idées
 - Le sens des mots, le cadre de référence, l'interprétation
 - L'adaptabilité à ses différents interlocuteurs
- La parole physique
 - Préparation physique : marche, regard, respiration, échauffement corps, visage, voix
 - La posture dynamique assise/debout
 - Installer la relation : être présent à soi, à l'autre
 - Le rythme de la parole
 - L'articulation
 - Prendre et laisser la parole

Jour 2 : Parler en se préparant, en improvisant. Parler au plus proche de son quotidien

- La parole préparée/non préparée
 - L'exposé
 - L'improvisation
- Les mises en situations à partir des situations professionnelles vécues par les participants
- Constats et élaboration du plan d'action personnalisé (Points forts/Aspects à travailler/Moyens à mettre en œuvre)

Jour 3 : **(facultatif, à trois semaines d'écart) : s'approprier les techniques dans son propre quotidien, progresser encore**

- Retours des participants à partir de l'expérience vécue pendant l'intersession. Les points forts développés, les points de progrès, les difficultés rencontrées. Nouveaux exercices personnalisés pour faire progresser sur les difficultés constatées.

Dates :

Créé le 04/02/2021

MAJ le 04/02/2021