

Programme de la formation

Parler en public - Les bases pour se sentir à l'aise

-  En groupe sur site
-  14 heures
-  Tout public · De 4 à 8 participants
-  900 € HT / 1 080 € TTC par participant

Description courte

Intervenir en public vous le faites mais à chaque fois, vos mains deviennent moites, votre coeur s'accélère et vous finissez par bafouiller, votre voix se bloque...

Grâce à des exercices ludiques liés au théâtre d'improvisation, vous expérimentez les astuces des comédiens et repartez avec des clés pour développer vos qualités d'orateur !

Profil des participants

Toute personne souhaitant développer ses compétences à prendre la parole en public

Prérequis

Aucun

Objectifs

Cette formation a pour objectif de fournir les bases pour dédramatiser les prises de parole. En utilisant des exercices issus du théâtre, les participants vont apprendre les clés de l'art oratoire et vont gagner en confiance.

Aptitudes et compétences visées / attestées

- Gagner en clarté
- Apprivoiser le trac
- Posséder les incontournables de la prise de parole en public
- Parler sans utiliser ses notes
- Savoir écouter pour adapter sa prise de parole

Contenu**Jour 1**

- Échange sur les objectifs individuels
- La préparation : élément clé d'une prise de parole réussie
- Travail sur le trac, son origine, ses conséquences, comment le dompter
- Découverte et travail sur les fondamentaux : regard, posture, silence, voix

Jour 2

- Structurer son message
- Comment créer une accroche et conclure une prise de parole à impact
- Les émotions et intentions

Passage individuel de 5 minutes en dernière partie de session pour mettre en application les acquis de la formation .Retour de l'animatrice et du groupe.

Pédagogie et organisation

La pédagogie s'appuie sur des exercices d'improvisation pour favoriser l'expérimentation par les stagiaires.

Alternance d'explication et d'exercices

Des temps de débriefing sont prévus pour valoriser le travail fait et favoriser le partage avec le groupe.

Positionnement et Modalités d'évaluation des acquis

Le deuxième jour les participants prendront la parole pendant 5 minutes devant le groupe avec un texte écrit lors de la formation.

Mode de validation

Une attestation de compétences sera remise précisant le niveau d'obtention de la compétence (très satisfaisant, satisfaisant, faiblement satisfaisant, insatisfaisant)

Modalités et délai d'accès

Formation en présentiel : alternance d'apports théoriques, d'exercices et d'échanges

Durée : 2 journées de 7h

Nombre de participants : de 4 à 8 pour favoriser les échanges tout en gardant une taille de groupe suffisamment "confidentielle"

Référent handicap

PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP : *(mise en place de compensation...)*

Contact : Référent handicap 02 51 84 95 55 / 06 28 70 45 28 / nadiahadjeri@cadresenmission.com

Intervenant

Maureen Dupeyron est comédienne professionnelle, formée aux Cours Acquaviva. Elle a également 20 ans d'expérience en entreprise en tant que consultante RSE.

Elle a déjà accompagné plus de 300 personnes pour améliorer leur prise de parole en public.