





Programme de la formation

L'ART DE PARLER EN PUBLIC

-  En groupe sur site
-  9 heures sur 1 jour(s)
-  Tout public · De 2 à 6 participants
-  Sur devis

Description courte

Séminaire, colloque, débat, conférence, interview, concours : la prise de parole en public fait partie du quotidien de nombreux professionnels en entreprise. Cette formation permet aux participants de se préparer afin de prendre la parole en public sans stress et s'adapter en souplesse au contexte et à l'environnement.

Profil des participants

Dirigeants, managers, conférenciers, formateurs, et pour tous ceux qui appréhendent une prise de parole en public, au cours d'un séminaire, colloque, débat, conférence, interview, concours...

Prérequis

Cette formation s'adresse à des personnes qui souhaitent diminuer leur stress face à une prise de parole en public : démarche uniquement volontaire

Point important : Des exercices de relaxation et d'étirement sont prévus. Vêtements confortables sont vivement conseillés.

Objectifs

Cette formation a pour objectif de prendre la parole en public sans stress et s'adapter en souplesse au contexte et à l'environnement.

Aptitudes et compétences visées / attestées

A l'issue de la formation l'apprenant sera capable de :

- Identifier les différentes parties de son "outil" (corps, souffle, voix, présence) et les mettre au service d'une prise de parole en public.
- Construire sa légitimité avant une intervention professionnelle.
- Relativiser et diminuer son trac face aux situations stressantes ou aux imprévus grâce à la cohérence cardiaque.
- Préparer sa prise de parole à S-1, J-1, H-1.

- Prendre la parole de façon éloquente, efficace et sympathique.

Contenu

I Décliner les parties de son corps qui agissent sur la prise de parole

□ La posture

Adapter sa posture pour favoriser la respiration dans le cadre d'une prise de parole

Ancrer son corps dans l'espace afin de libérer la voix

□ La respiration

Décrire l'anatomie (poumons, diaphragme) et l'importance de l'oxygénation (muscles, cerveau).

Expérimenter la différence entre "respiration haute" et "respiration basse".

□ La voix et la diction :

Expérimenter le fonctionnement des cordes vocales et des muscles de la bouche et le rapport entre le volume, le regard, l'intention et le diaphragme.

Utiliser des techniques pour préparer sa voix et sa diction

II Construire un planning de préparation à la prise de parole en public

□ Le trac

Donner une définition au trac : ce que c'est, ses manifestations, ses origines.

Puiser dans ses connaissances avec bon sens pour construire sa confiance en soi et sa légitimité.

Apprivoiser son trac pour déployer sa prise de parole avec confiance et légitimité.

□ Préparation / répétition :

Anticiper les problèmes et les solutions.

Construire son planning de préparation en trois temps différents avant la prise de parole.

Utiliser des techniques pour se préparer : se regarder objectivement.

Utiliser différentes techniques pour calmer son rythme cardiaque : méditation, visualisation, auto hypnose ...

III Appliquer les techniques sur un cas pratique, passé ou à venir et pratiquer l'éloquence

□ Prendre la parole en tenant compte de l'ancrage, l'adresse, l'empathie.

□ Considérer le public en tant que partenaire.

□ Intégrer les rythmes, les silences, et la mise en scène pour capter l'attention.

□ Poser un regard critique sur sa prise de parole afin de l'améliorer.

Mise en pratique : Les stagiaires font une répétition de leur prochaine prise de parole filmée.

Pédagogie et organisation

□ Méthodes pédagogiques en présentiel : Exposés, ateliers d'échauffement physique (corps et voix), jeux de rôle, retour d'expérience, illustrations, exercices à partir de l'expérience des participants.

Les participants seront invités à expérimenter une prise de parole en public à la fin de la journée.

Remise d'un carnet pédagogique qui reprendra les méthodes étudiées afin de préparer leurs futures prises de paroles et de progresser à la fin de la journée.

□ Matériel pédagogique : ordinateur + écran (vidéos illustratives), paper board, caméra (sur pied), carnet pédagogique.

Positionnement et Modalités d'évaluation des acquis

Test de positionnement en amont (obligatoire) : grille de positionnement

| Compétences | Modalités d'évaluation (QUIZ, exercices...) | Critères et preuves d'évaluation (% de réussite, ou comparaison entrée et sortie de stage, | |
|--|--|---|--|
| Analyser les parties de son corps sollicitées pour une prise de parole en public | Exercices d'échauffements collectifs | comparaison entrée et sortie de stage | |
| Construire un planning de préparation à la prise de parole en public | Questionnement collectif Planning de préparation individuel à présenter à la formatrice | Planning de préparation à S-1, J-1, H-1 à rédiger | |
| Effectuer une prise de parole en public et l'analyser pour l'améliorer | Prendre la parole en public en étant filmé et en effectuer l'analyse objective en la visionnant. | Exercice réalisé avec autoévaluation et énoncé d'au moins un objectif personnel de progression | |

Une évaluation continue tout au long de la formation avec des conseils personnalisés.

Un suivi des apprentissages par échange de courriels 21 jours après la formation.

NB : Rappel des objectifs de l'évaluation à froid – Observer la présence des résultats attendus et mettre en place une autre action complémentaire

Mode de validation

Attestation de fin de formation

Financements possibles

Financement possible : OPCO

Modalités et délai d'accès

Inscription au plus tard 15 jours calendaires avant la date de début de la formation /

Se présenter avec convocation transmise 1 semaine avant la formation

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

JULIA DUCHAUSSOY

- Comédienne (théâtre, télévision, cinéma, sous la direction de Ken Scott, Pierre-François Martin Laval, Dany Boon, Roger Planchon, Jorge Lavelli...) https://cinethea.fr/talent/julia_duchaussoy.htm
- Atrice (intégrée dans les bibliothèques de l'Éducation Nationale), professeure d'art dramatique (dans le cursus professionnel)
- Consultante formatrice "L'art de parler en public"
- Metteuse en scène (Olympia, Grand Point Virgule, Jamel Comedy Club, Théâtre du Temple...)
- Instructrice de plongée sous-marine, chef opératrice hyperbare classe 1B, réalisatrice de documentaires.