

**DUREE DE LA FORMATION**

2 jours de 7h présentiel + 10 heures distance soit 24 heures

**PUBLIC CONCERNE**

Toute personne souhaitant développer ses prises de parole et être à l'aise et impactant

**PREREQUIS**

Aucun

**MOYENS PEDAGOGIQUES**

- Documentation et support de cours numérisés
- Assistance technique et pédagogique par le formateur tout au long du parcours de formation

**METHODES PEDAGOGIQUES**

- Face à face pédagogique
- Apports théoriques
- Exercices pratiques
- Exercices de théâtre adaptés par des non-acteurs
- Autodiagnostic
- Mises en situation

**PARTICIPANTS**

Session collective de 1 à 10 personnes

**HORAIRES**

Une convocation avec le lieu et les horaires est envoyée 15 jours avant la formation

**INTERVENANT**

De l'équipe Boite en Scène

**EVALUATION ET FIN DE FORMATION**

- L'évaluation des acquis est réalisée tout au long de la session à travers un cas pratique à la fin de chaque module et de multiples exercices à réaliser.
- A l'issue de la formation, un questionnaire d'évaluation à chaud puis à froid
- Une feuille d'émargement par demi-journée de présence
- Une attestation de fin de formation si le stagiaire a bien assisté à la totalité de la session.

**OBJECTIFS PEDAGOGIQUES**

Exposer efficacement et sereinement un sujet  
Analyser ses points forts et ceux à améliorer  
Optimiser leur expression oratoire, corporelle et émotionnelle pour créer une intervention vivante  
S'adapter à des contextes différents  
Maîtriser son trac  
Oser prendre sa place et l'espace  
Maîtriser les techniques d'expression orale pour s'exprimer clairement et avec aisance

**Les points forts de la formation :**

**Session pratique qui permet de s'entraîner concrètement avec les techniques du théâtre et recevoir des conseils personnalisés - la session est réalisée par un(e) comédien(ne) ou un expert de la prise de parole en petit groupe**

**2 jours en présentiel et 10 heures en elearning pour approfondir ses connaissances et s'entraîner**

**PROGRAMME****Jour 1 – 7h00 présentiel et 5h00 à distance –**

- **Matin : La communication non verbale et para verbale**
- Développer sa voix et son l'articulation pour un message clair et gagner en confiance
- Faire des pauses. Utiliser des silences, varier le rythme, le débit, intensité et la musicalité de ses phrases pour rendre son intervention « vivante »
- Exploiter sa communication para verbale et non verbale Utiliser et contrôler la respiration abdominale, base technique pour libérer sa voix

*Quizz, mises en situation, conseils personnalisés*

**Après-midi :**

- Mobiliser sa posture, sa gestuelle, sa voix, son regard, les expressions du visage pour rendre son intervention vivante.
- Utiliser l'écoute active pour mieux adapter sa posture et son discours et faciliter la réception du message

*Quizz, mises en situation, conseils personnalisés*

## 2<sup>ème</sup> journée : 7 heures présentiel + 5 heures à distance

- **Matin : Préparer son intervention (les bases), Organiser sa pensée via un fil conducteur**
  - Préparer son intervention (les bases) pour mobiliser l'attention de l'auditoire et avoir un discours concis
  - Hiérarchiser et organiser ses idées
  - Définir l'angle d'attaque de ses messages, à qui je m'adresse, dans quels objectifs
  - Acquérir les mots à éviter, les mots de liaison et de rappels Exposer un sujet efficacement en un temps limité
- Exercices pratiques – Mises en situations - Echanges*

### Après-midi : Apprivoiser son trac et travailler sa répartie

- Maîtriser son trac et savoir lâcher-prise pour être plus performant et donner une image professionnelle et positive
  - Travailler la répartie, l'imaginaire et l'ancrage par des exercices d'improvisation théâtrale et gagner en sens de la répartie pour interagir efficacement avec les autres
- Conseils personnalisés – Mises en situations - Echanges*



Boite en Scène  
5 rue du manoir de servigné 35000 RENNES  
06.18.55.56.52 - [marieleresteux@boite-en-scene.fr](mailto:marieleresteux@boite-en-scene.fr)  
Site internet : [www.boite-en-scene.fr](http://www.boite-en-scene.fr)

#### Organisme de formation certifié Qualiopi

Siret 90127975200017 - TVA non applicable art-293B du CGI - Code APE 8559A Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 53 35 11075  
35 auprès du préfet de région de Bretagne. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état