

DUREE DE LA FORMATION

2 jours de 7h présentiel + 10 heures en classe inversée, 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

LIEU

En présentiel (à définir)

INTERVENANT

Professionnels de la prise de parole

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.

CERTIFICAT DE COMPETENCES

- Un certificat de compétences « Améliorer votre capacité à communiquer et à convaincre » (RS5004) vous sera remis par notre partenaire, à la réussite de l'épreuve de certification

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 e-learning 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^{ème} 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*

Passage de l'épreuve de certification

Pour la certification CPF, vous serez contacté dans les 3 semaines suivants le dernier jour de votre formation par notre partenaire pour un rendez-vous d'épreuve de certification en visio (d'une heure environ) afin de valider votre certificat de compétence.

ACCESSIBILITÉ :

Si vous avez besoins d'aménagements spécifiques pour suivre le parcours, merci de prendre contact avec l'organisme



Boîte en Scène

Modulobox – 5 rue du manoir de servigné 35000 RENNES

06.18.55.56.52 - marieleresteux@boite-en-scene.fr

Site internet : 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