

« Prendre la parole avec aisance (7 h) »

DUREE DE LA FORMATION

7 heures.

PUBLIC CONCERNES

Toute personne souhaitant développer ses prises de parole pour améliorer ses qualités professionnelles.

PREREQUIS

Aucun

MOYENS PEDAGOGIQUES

- Documentation et support de cours numérisés
- Classe virtuelle, Ordinateur/PC, connexion internet
- Assistance technique et pédagogique par la formatrice tout au long du parcours de formation

METHODES PEDAGOGIQUES

- Face à face pédagogique à distance
- Apports théoriques
- Exercices pratiques
- Exercices de théâtre adaptés pour des non-acteurs
- Autodiagnostic
- Travail individuel à partir des situations professionnelles des participants



PARTICIPANTS

Session de 1 stagiaires.

LIEU DE LA FORMATION

A définir.

(Un plan vous sera envoyé avec la convocation)

INTERVENANTS

Marie Leresteux, professionnelle de la prise de parole en public



EVALUATION & FIN DE FORMATION

- L'évaluation des acquis est réalisée tout au long de la session à



OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Oser prendre sa place et l'espace à l'oral
- Être performant en public (réunion, relation interpersonnelle)
- Maîtriser les techniques d'expression orale pour s'exprimer clairement et avec aisance
- Acquérir des bases pour maîtriser son trac
- Prendre confiance
- Acquérir les bases de la prise de parole - Niveau 1 - Pratique & Théorie



PROGRAMME

MODULE 1 – 2 x 1 heure en visio

LES CLES POUR PREPARER SA PRISE DE PAROLE : LE GESTE VOCAL

Auto-diagnostic sur la prise de parole

Comprendre le geste verbal et le développer

Préparer son intervention

Exercices Auto-diagnostic, exercices d'impro théâtre

MODULE 2 – 2 heures en présentiel

EXPLOITER LA COMMUNICATION NON VERBALE

Utiliser les regards et les gestes pour avoir plus de présence. (Mains, regard, sourire, attitude...)

Travailler ses expressions de visage et ses émotions comme des atouts

Jouer avec les silences, le rythme

Exercices

Exemples d'utilisation des gestes lors d'une prise de parole.

MODULE 3 – 1 heure en visio

DES BASES POUR MAITRISER SON TRAC EN PUBLIC

Les techniques de la respiration et leurs mises en pratique

Exercice

Mises en situation avec application des techniques et méthodes sur la gestion du trac, la respiration, le réglage de sa voix...

MODULE 3 – 2 heures en présentiel

JOUER DE SA VOIX : INTONATION, MODULATION, ARTICULATION

Connaitre et travailler sa voix et ses postures

Son image : Identifier ses points forts et ceux à améliorer.

Avoir des points de repère pour se critiquer de manière constructive. Trouver son style et gagner en naturel.

Travaux pratiques

Exercices de jeux vocaux réalisables dans la vie professionnelle avant une intervention

Mises en situation avec application des techniques et méthodes vues précédemment sur la réalisation d'exposés professionnels.

Mise en pratique

« Prendre la parole avec aisance (7 h) »

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 présence

Travaux pratiques & mise en scène d'exercices d'intervention



Boîte en Scène

Modulobox - 5 rue du Manoir de Sévigné 35000 RENNES

Tél. 06 18 55 56 52

marieleresteux@boite-en-scene.fr

Boîte en Scène
www.boite-en-scene.fr
 06.18.55.56.52

SARL au capital de 1000 €

RCS 901 279 752 R.C.S. RENNES – SIRET 90127975200017 – NAF 8559A

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 53351107535 auprès du préfet de la région Bretagne. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.