



PRENDRE LA PAROLE EN PUBLIC PAR LES TECHNIQUES THÉÂTRALES

Dernière mise à jour le 20/06/2023.

OBJECTIF

Ce programme permettra aux participants de développer leurs compétences en communication, en présence scénique et en gestion des imprévus. Ils pourront ainsi s'exprimer avec plus d'aisance et de confiance lors de leurs interventions en public.

COMPÉTENCES DÉVELOPPÉES

- Maîtriser des techniques de respiration pour gérer le stress et améliorer la concentration.
- Projeter et moduler la voix pour une communication claire et captivante.
- Adopter une posture et une gestuelle assurées pour renforcer la présence scénique.
- Écouter activement et réagir rapidement lors d'une intervention.
- Structurer et enrichir son discours pour maintenir l'attention du public.
- Exprimer ses émotions et utiliser le silence pour renforcer l'impact du message.
- Gérer les imprévus et répondre efficacement aux questions difficiles.

PUBLIC CONCERNÉ

Tout public

MODALITÉS D'ACCÈS

Sur inscription ou demande de devis, réalisation sous 2 à 4 semaines.

MODALITÉS DE DÉROULEMENT DE L'ACTION DE FORMATION

Formation en groupe dans vos locaux.

Tarif

NOUS CONSULTER

Réf.

PRO-000204

Contact

0750031226
contact@formaestro.fr
www.formaestro.fr

PRÉ-REQUIS

- Aucun

ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Si vous êtes en situation de handicap, merci de bien vouloir nous contacter au préalable afin que nous puissions définir ensemble les modalités nous permettant de vous former dans les meilleures conditions.

MÉTHODES ET MOYENS MOBILISÉS

Alternance d'apports théoriques et mises en situation pratiques.



Niveau

Sans niveau de qualification



Modalité

Présentiel



Effectif par session

1 mini > 10 maxi



Durée

14 heures / 2 jour(s)



PROGRAMME

Jour 1 : Découverte et préparation

Accueil et introduction

- Présentation du formateur et des participants
- Objectifs et déroulement du programme
- Icebreaker : jeu de présentation et de confiance

La respiration et la voix

- Techniques de respiration pour la relaxation et la concentration
- Exercices vocaux pour la projection et la clarté de la voix
- Articulation et travail sur la diction pour améliorer l'expression

La présence scénique

- Techniques pour occuper l'espace et gérer le trac
- Exercices de posture et de gestuelle
- Atelier d'observation : analyser les postures et les gestes des autres participants

L'écoute et la réactivité

- Jeux d'improvisation pour développer l'écoute active et la réactivité
- Exercices de connexion avec le public et l'auditoire

Développement du discours

- Méthodes de structuration du discours
- Techniques pour capter et maintenir l'attention du public
- Utilisation d'anecdotes, de métaphores et d'humour pour enrichir le discours

Bilan de la journée et préparation pour le lendemain

- Discussion et partage des expériences et apprentissages
- Préparation d'un court discours pour le lendemain, intégrant les techniques apprises

Jour 2 : Pratique et perfectionnement

Récapitulatif et échauffement

- Révision des notions et techniques du jour 1
- Exercices d'échauffement vocal et corporel



Mises en situation : discours improvisés

- Pratique des discours improvisés en utilisant les techniques apprises
- Feedback et conseils personnalisés pour chaque participant

Mises en situation : discours préparés

- Présentation des discours préparés la veille par les participants
- Feedback et conseils personnalisés pour chaque participant

Techniques avancées d'expression théâtrale

- Travail sur les émotions et la sincérité
- Utilisation du silence et des pauses pour renforcer le message

Gestion des imprévus et des questions

- Ateliers sur la gestion des questions difficiles et des objections
- Jeux d'improvisation pour s'adapter aux situations imprévues

Bilan final et plan d'action personnalisé

- Discussion et partage des expériences et apprentissages des deux jours
- Élaboration d'un plan d'action personnalisé pour chaque participant, visant à mettre en pratique les compétences acquises

INTERVENANT(S)

Formateur consultant expert dans son domaine.

ÉVALUATION

Auto-évaluation et/ou QCM pour évaluation des connaissances avant entrée en formation et évaluation des acquis en cours ou en fin de formation.

ATTRIBUTION FINALE

Attestation des acquis / Certificat de Réalisation