

Formation en classe virtuelle

Prise de parole en public : Se mettre au service de son message

PUBLIC & PRÉ REQUIS

Managers
 RH/formateurs/consultants
 animateurs de réseaux
 Plus simplement : toute personne souhaitant développer ses compétences en communication

Pas de prérequis spécifique

MODALITES

- 11 heures, 15 participants maximum
- A distance :
 1. Un entretien individuel (attentes et compétences visées)
 2. Mercredi 12 Mai - de 9h00 à 12h00 : 1 classe virtuelle de 3 h
 3. Mercredi 19 Mai - de 9h00 à 12h00 : 1 classe virtuelle de 3h
 4. 1 entretien individuel intersession pour préparer l'évaluation
 5. Mercredi 26 Mai - de 9h00 à 12h00 : 1 classe virtuelle de 3h avec évaluation apprenante entre participants
 6. 1 heure de coaching individuel
- Tarif : 1 150,00 € HT (1380€ TTC) /participant

PÉDAGOGIE

- Remise d'un livret de développement personnel
- Jeux cadres Thiagi
- Game storming
- Technique de créativité
- Techniques du comédien
- Outils web
- Echanges de pratiques
- Cas pratique

FORMATRICES

Ingrid Levin : Comédienne et formatrice aux expertises plurielles : communication, théâtre.

Elisa CARDIN : est **Facilitatrice en pédagogie**, comédienne et entrepreneuse, spécialiste des techniques du web

CONTEXTE

Vous avez des difficultés à vous exprimer en public ou vous souhaitez être encore plus convainquant(e) ? Rassurez-vous, c'est difficile d'être impactant à l'oral. Cela requiert d'avoir les différentes techniques de l'art oratoire afin de se mettre au service de son message.

Cette formation ludique et impliquante permet de créer de l'auto-bienveillance. (indispensable : on ne peut transmettre que ce que l'on possède). Grâce à l'outil théâtral et une réflexion poussée sur la notion de rôle social, elle permet de redonner du sens à des interactions souvent perçues comme stressantes.

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

A l'issue de ces 11 heures de formation les participants seront capables de :

- Dédramatiser l'exercice en réglant son compte au trac / Reconnaître le stress, les **émotions** pour les apprivoiser
- Structurer leur pensée pour avoir un discours cohérent
- Préparer efficacement leurs interventions
- S'exprimer avec **aisance** et prendre du **plaisir** dans cet exercice
- Savoir écouter pour adapter sa prise de parole en fonction des enjeux et de son auditoire

Formation en classe virtuelle

Prise de parole en public : Se mettre au service de son message

PROGRAMME

Les classes virtuelles permettent de créer une expérience collective en remettant du lien au distanciel, pour se confronter au sujet. Elles se composent d'activités interactives, à plusieurs ou individuelles qui vous permettront d'ancrer les pratiques par la tête, le corps et l'esprit.

Les retours personnalisés permettent à chaque stagiaire de travailler son personnage professionnel. Les participants prendront conscience à travers la progression pédagogique qu'ils pourront :

- Considérer la prise de parole comme une prise de pouvoir ET comme un service
- Admettre qu'ils sont à la fois le média ET une partie du message

Cette formation permet à chacun de trouver sa singularité dans l'interprétation de son rôle professionnel. Il s'attache à concilier en permanence fond et forme qui sont indissociables.

1. 1^{er} Entretien individuel 30 minutes :

- Permettre aux participants de se projeter dans une dynamique d'apprentissage
- Recueillir les besoins et adapter la formation aux participants
- Recueillir une tendance d'énergie

2. Module 1 : Les fondamentaux de la prise de parole en public *classe virtuelle de 3h*

- Le rôle
- Les mécanismes de la communication
- L'impact de la communication non verbale
- L'objectif
- La recette d'une intervention vivante : le Storytelling
- La confiance : auto-empathie et gestion du public

3. Module 2 : Entrée en scène, je m'engage ! *classe virtuelle de 3 h*

- Apprivoiser son stress
- Le Travail technique sur un texte : jeux avec la hauteur de voix, le rythme, l'articulation, l'adaptation du volume.
- Utiliser la contrainte temps comme une opportunité : savoir être synthétique
- Capitalisation de la mémorisation
- Écoute active et gestion des questions du public

4. 2nd Entretien individuel de 1 heure :

- Préparation de la prise de parole en vue de l'évaluation
- Bilan, diagnostic, accompagnement

5. Module 3 : évaluation *classe virtuelle de 3 h*

- Bilan de la formation
- Échauffement
- Évaluation : chacun des participants sera évalué sur une prise de parole de 5 minutes devant les autres participants

6. Accompagnement post formation : 1 heure de coaching individuel, J +1 mois

- Retours d'expérience, soutien à la préparation d'interventions