

# Formation Prise de Parole en Public



## PUBLICS CIBLÉS

- Managers
- RH/formateurs/consultants
- animateurs de réseaux

Plus simplement : toute personne souhaitant développer ses compétences en communication



## MODALITÉS

- 2 journées de formation : 14 heures
- Horaires : 9h00 – 12h30 / 14h00 – 17h30  
21 et 22 novembre 2022



## 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



## TARIF

- Prise en charge par un OPCO :  
1200€ HT soit 1440€ TTC
- Sans prise en charge : 900€ HT  
soit 1080€ TTC
- Hors frais de repas



## ACCESSIBILITÉ HANDICAP

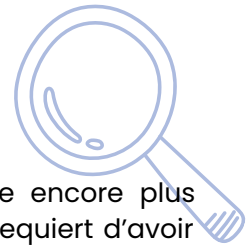
La prestation est ouverte à tout public.. Pour les personnes en situation de handicap, les locaux sont accessibles aux personnes à mobilité réduite. Quand l'accès aux locaux n'est pas possible, une solution est systématiquement recherchée. En dernier recours et avec l'acceptation du (de la) bénéficiaire, la formation pourra être réalisée entièrement à distance (en distanciel synchrone).



## PRÉ REQUIS

Aucun pré requis pour cette formation.

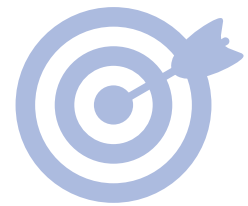
# CONTEXTE



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



À l'issue de ces deux jours les participants seront capables de :

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

# PROGRAMME



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.

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

## **Avant la formation - 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

## **Jour 1. Module 1 : Les fondamentaux de la prise de parole en public**

- Le rôle
- Les mécanismes de la communication
- Les bonnes pratiques pour une prise de parole réussie
- Le public mon ami

## **Jour 1. Module 2 : Entrée en scène, je m'engage !**

- 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

## **Jour 2 . Module 3 : Je donne vie à mon discours**

- Le storytelling et ses étapes clés
- L'improvisation
- DOPPER son histoire

## **Jour 2 . Module 4 : Mise en pratique**

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

### **Le +**

- Un livret de développement personnel sera remis à tous les participants qui suivront la formation.
- Enfin vous échangerez sur vos pratiques et vos attentes, et vous ferez vivre vos propres prises de parole en public. Vous êtes ainsi invités à venir avec des cas concrets, pour travailler sur vos besoins réels.

# FORMATRICES



**INGRID LEVIN** : Comédienne et formatrice aux expertises plurielles : communication, théâtre



**ÉLISA CARDIN** est formatrice en pédagogie , comédienne et entrepreneuse, spécialiste des techniques du web

# CONTACT

Marion Ferlin  
Tél : 09 54 50 42 70  
marionferlin@acteursetcie.fr



Acteurs & Cie –SARL au capital de 3 000 € – 8 impasse du buisset – 69600 Oullins  
contact@acteursetcie.com site : www.acteursetcie.com  
N° SIRET : 812 299 543 RCS Lyon – NAF : 7022Z TVA intra communautaire : FR 39 812299543