

Formation Prise de Parole en Public

Présentiel - Inter



PUBLICS CIBLÉS

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

Plus simplement : toute personne souhaitant développer ses compétences en communication



MODALITÉS

- 2 journées de formation : 14 heures
- Horaires : 9h00 – 12h30 / 14h00 – 17h30
- Format présentiel inter entreprises
- Inscription possible jusqu'à 15 jours avant le début de formation



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

- Entreprise - Collectivité - Prise en charge OPCO : 1200€ HT soit 1440€ TTC
- Libéral/auto entrepreneur - prise en charge FIFPL : 900€ HT soit 1080€ TTC
- Hors frais de repas
- Pour une formation en intra, nous contacter pour un devis



ACCESSIBILITÉ HANDICAP

La prestation est ouverte à tout public. Acteurs&Cie s'engage à favoriser l'accès des personnes en situation de handicap à ses prestations. Pour tout besoin spécifique en termes de matériel ou d'accessibilité, veuillez contacter notre référente Handicap (Nadjima M'changama)



PRÉ REQUIS

Aucun pré requis pour cette formation.

CONTEXTE



Vous avez des difficultés à vous exprimer en public ou vous souhaitez être encore plus convaincant(e) ? Rassurez-vous, c'est difficile d'être impactant à l'oral. Cela requiert de maîtriser 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 participant(e)s 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 participant(e)s de se projeter dans une dynamique d'apprentissage
- Recueillir les besoins et adapter la formation aux participant(e)s
- 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
- DOPER 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 participant
- Bilan de formation

Les +

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

FORMATRICE



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

CONTACT

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

