



Outremer Formation

PRENDRE LA PAROLE EN PUBLIC

Avec les techniques théâtrales

PROGRAMME DE LA FORMATION

✓ OBJECTIFS

- Maîtriser les techniques d'expression orale et comportementale pour s'exprimer clairement et avec aisance, être écouté et être compris
- Préparer une intervention orale face à un auditoire professionnel
- Maîtriser son trac, les techniques de la voix et de la posture

✓ PUBLIC

- *Profil des stagiaires*
 - Toute personne amenée à prendre la parole en public ou qui souhaite améliorer ses techniques d'expression
- *Prérequis*
 - Aucune connaissance préalable n'est nécessaire pour suivre ce programme de formation

✓ DUREE

- 2 jours, soit 14 heures

OUTREMER FORMATION – Tél 06 92 66 46 45

Mail : contact@outremerformation.com – Site : outremerformation.com

SAS LEU PORTAIL

N° Siret : 830 585 766 00017 - APE : 6312Z - N° de déclaration d'activité : 04 97 31557 97
Impasse de La Falaise - 97436 SAINT LEU





✓ **CONTENU DE LA FORMATION**

- **Apprendre à mieux se connaître**
 - Identifier ses freins et ses obstacles à l'expression orale
 - Définir ses points forts et ses axes d'amélioration

- **Maîtriser son trac en public**
 - S'approprier les techniques de respiration
 - Développer les techniques de visualisation
 - Identifier ses émotions

- **Travailler sa voix et son image**
 - Trouver son style et gagner en naturel
 - Identifier les points forts de son image et ceux à améliorer
 - Utiliser la boîte à outils du non-verbal : les mains, le regard, le visage, le sourire, les gestes, l'attitude ...
 - Jouer de sa voix : intonation, modulation, articulation
 - Jouer avec les silences

- **Faire face à l'improvisation : la parole improvisée**
 - Oser intervenir et improviser en prenant la parole lors d'une réunion ou d'un évènement
 - Maîtriser ses réactions instinctives et corriger ses défauts
 - S'adapter pour faire face à l'imprévu

- **Préparer efficacement son intervention : la parole structurée**
 - Déterminer son objectif principal et identifier les messages essentiels
 - Hiérarchiser et organiser ses idées
 - Structurer son argumentation : protase, acmé, apodose
 - S'informer sur son public pour mieux l'aborder
 - Savoir utiliser le vocabulaire adapté
 - Maîtriser les trois registres de la prise de parole (expression corporelle, verbale et orale)
 - Maîtriser la durée de son intervention
 - Maintenir son intervention captivante.

✓ **MOYENS PEDAGOGIQUES, TECHNIQUES ET D'ENCADREMENT**

- **Moyens pédagogiques**

- Nous privilégions une démarche pédagogique active et participative avec l'apprentissage de savoirs pouvant être directement mis en pratique au retour de la formation.
- Alternance d'apports théoriques et d'exercices pratiques issus des techniques théâtrales, de jeux de rôles pédagogiques avec scénario pour des mises en situations réelles et d'improvisation.

OUTREMER FORMATION – Tél 06 92 66 46 45

Mail : contact@outremerformation.com – Site : outremerformation.com

SAS LEU PORTAIL

N° Siret : 830 585 766 00017 - APE : 6312Z - N° de déclaration d'activité : 04 97 31557 97

Impasse de La Falaise - 97436 SAINT LEU





- Debriefings et analyse
- Mises en situation de prise de parole face à la caméra avec debriefs individualisés.
- Afin de bénéficier d'un meilleur accompagnement individuel nous limitons le nombre de participants.

- **Moyens techniques**
 - Les stagiaires sont accueillis dans des salles dédiées à la formation et entièrement équipées.

- **Moyens d'encadrement**
 - Cette formation est assurée par un consultant, formateur professionnel pour adultes et acteur de théâtre, justifiant d'une expérience professionnelle significative dans son domaine d'intervention doublée d'une expérience de 15 années en face-à-face pédagogique.

✓ SUIVI ET EVALUATION

- **Suivi de l'exécution**

Feuille de présence signée par les apprenants et le formateur par demi-journée et remise d'une attestation de présence individuelle.

- **Evaluation**

- Avant la formation : les participants seront invités à s'exprimer sur leurs attentes ce qui permet de valider l'adéquation entre leurs objectifs individuels et la formation.
- Pendant la formation : des évaluations formatives jalonnent l'apprentissage.
- A la fin de la formation : les participants seront invités à remplir une feuille d'évaluation afin de mesurer leur satisfaction vis-à-vis du contenu de la formation, de son déroulement, de la prestation du formateur.
- Après la formation : un questionnaire d'évaluation sur l'impact de la formation dans l'entreprise est adressé sous deux mois.

Une attestation de formation sera remise à l'issue de la formation.

✓ ORGANISATION DE LA FORMATION

- Les stagiaires sont accueillis dès 8h00 autour d'un café/thé et une pause est également prévue en milieu de matinée. Les stagiaires ont, pendant toute la journée, accès à de l'eau fraîche.
- La formation se déroule par journée de 7 heures, de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 16h30.
- Type de formation : Inter entreprise, en centre. Continue ou discontinue, en présentiel.

OUTREMER FORMATION – Tél 06 92 66 46 45

Mail : contact@outremerformation.com – Site : outremerformation.com