

# REUSSIR VOS PRISES DE PAROLE EN PUBLIC

*Avec les techniques de l'acteur*

## *Les outils et les techniques de la communication orale*



### DUREE

2 jours – 14 heures

### 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

### POUR QUI

- Toute personne amenée à prendre la parole en public ou qui souhaite améliorer ses techniques d'expression

### PREREQUIS

Aucun

### PEDAGOGIE

Pédagogie active, ludique et participative. Alternance d'apports théoriques et d'exercices théâtraux, jeux de rôles pédagogiques avec scénario pour des mises en situations réelles et d'improvisation.

### MOYENS D'ENCADREMENT

Formation 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 plus de 15 ans en face-à-face pédagogique.

### EVALUATION

Feuille d'évaluation afin de mesurer la satisfaction vis-à-vis du contenu de la formation, de son déroulement et de la prestation du formateur.

### VALIDATION

Attestation de formation

### PROGRAMME

#### I. APPRENDRE A MIEUX SE CONNAITRE

- Identifier ses freins et ses obstacles à l'expression orale
- Définir ses points forts et ses axes d'amélioration

#### II. MAITRISER SON TRAC EN PUBLIC

- S'approprier les techniques de respiration
- Développer les techniques de visualisation
- Identifier ses émotions

#### III. 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

#### IV. FAIRE FACE A L'IMPROVISATION : LA PAROLE IMPROVISEE

- 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

#### V. PREPARER EFFICACEMENT SON INTERVENTION : LA PAROLE STRUCTUREE

- 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.

### LES PLUS PEDAGOGIQUES

- A l'aide des techniques de l'acteur, la formation propose des exercices spécifiques sur :
  - Les attitudes corporelles et la gestuelle (le corps dans l'espace, le regard, le geste, les mimiques, les micromouvements...)
  - La respiration et la relaxation (source d'une bonne présence et d'une bonne gestion des émotions)
  - Le langage (vocabulaire adapté, organisation du discours...)
- Mises en situation de prise de parole face à la caméra avec debriefs individualisés
- Echanges entre les participants.



Outremer Formation



0692 66 46 45



contact@outremerformation.com



outremerformation.com