

# PRENDRE LA PAROLE AVEC IMPACT ET AISANCE

Formation éligible au CPF – RS : 3523



## DUREE

CPF : 24 heures – PDC : 21 heures

## OBJECTIFS

- Maîtriser les outils de communication verbaux et non verbaux
- Développer l'efficacité professionnelle des individus en situation de communication avec les autres
- Capter l'attention de l'auditoire
- Professionnaliser ses interventions orales

## POUR QUI

- Toute personne amenée à faire des présentations en public

## PEDAGOGIE

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

## MOYENS D'ENCADREMENT

Formation assurée formateur 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.

## LES PLUS PEDAGOGIQUES

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

## VALIDATION

Certificat de compétence remis au candidat après évaluation du jury. Attestation de fin de formation.

## COMPETENCES VISEES

- S'approprier les bases techniques pour développer sa voix : savoir placer et développer sa voix pour gagner en confiance, affirmer son message et ne pas se fatiguer dans la durée
- Renforcer l'expression orale en utilisant les résonateurs de la voix pour permettre un message compréhensible
- Faire des pauses, utiliser des silences, varier le rythme et la musicalité de ses phrases pour rendre son discours vivant
- Exploiter sa communication non verbale et para verbale
- Savoir mobiliser sa posture, sa gestuelle, sa voix, son regard, les expressions du visage
- Maîtriser son trac pour être plus performant et donner une image professionnelle et positive
- S'adapter aux différents contextes et gagner en sens de la répartie pour interagir efficacement avec les autres
- Préparer et structurer sa présentation pour mobiliser l'attention de l'auditoire et avoir un discours concis
- Projeter une image professionnelle pour inspirer confiance
- Savoir se présenter de manière synthétique pour gagner en efficacité
- Utiliser l'art de l'éloquence pour capter l'intérêt du public
- Renforcer son message grâce à des faits concrets et des arguments structurés pour convaincre
- Présenter son projet visuellement pour faciliter la mémorisation de l'auditoire
- Savoir utiliser l'écoute active pour mieux adapter sa posture et son discours et faciliter la réception du message

## PROGRAMME

### I. MODULE 1 : PLACER SA VOIX

- S'approprier les bases techniques pour développer sa voix
- Développer sa voix pour gagner en confiance, affirmer son message et ne pas se fatiguer dans la durée
- Renforcer l'expression orale en utilisant les résonateurs de la voix pour permettre un message compréhensible
- Développer l'articulation pour avoir une voix impactante
- Faire des pauses, utiliser des silences, varier le rythme, le débit, l'intensité et la musicalité de ses phrases pour rendre son intervention vivante

### II. MODULE 2 : LA PRISE DE PAROLE : EXPLOITER SA COMMUNICATION NON VERBALE ET PARA VERBALE

- Utiliser et contrôler la respiration abdominale, base technique pour libérer sa voix
- Mobiliser sa posture, sa gestuelle, sa voix, son regard, les expressions du visage pour rendre le discours impactant et captivant
- Maîtriser son trac pour être plus performant
- Projeter une image professionnelle et positive pour inspirer confiance
- Utiliser et développer l'art de l'éloquence pour capter l'intérêt du public

### III. MODULE 3 : PREPARATION DE SON INTERVENTION

- Préparer et structurer sa présentation pour mobiliser l'attention de l'interlocuteur
- Se présenter de manière synthétique pour ne pas perdre l'attention
- Se préparer à son intervention en maîtrisant des outils pour mieux gérer son trac et ses émotions
- S'adapter aux différents contextes et gagner en sens de la répartie pour interagir efficacement avec les autres
- Terminer une présentation en adéquation avec le sujet pour aider l'auditoire à se rappeler des points clés
- Utiliser l'écoute active pour mieux adapter sa posture et son discours et faciliter la réception du message



Outremer Formation



0692 66 46 45



contact@outremerformation.com



outremerformation.com