

# 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 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 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 fin de formation.

## PROGRAMME

### I. 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. 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. 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 clé
- Utiliser l'écoute active pour mieux adapter sa posture et son discours et faciliter la réception du message

## 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