

# REUSSIR VOS PRISES DE PAROLE EN PUBLIC

*Avec les techniques de l'acteur*

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



### DUREE

3 jours – 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 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 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.

### LIVRABLES

Exercices pédagogiques.

### DELAIS D'ACCES

Inter : selon calendrier

Intra : en concertation avec l'entreprise

### ACCESSIBILITE

Locaux accessibles aux PMR.

Autres handicaps : nous contacter pour mise en place des moyens de compensation.

### TARIF

Nous consulter.

### 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.

### EVALUATION

Questionnaire de positionnement.

Evaluation formative.

Evaluation de la satisfaction vis-à-vis du contenu de la formation, de son déroulement, de la prestation du formateur.

### VALIDATION

Attestation de fin de formation.



Outremer Formation



0692 66 46 45



contact@outremerformation.com



outremerformation.com