

Prise de la parole en Public – Technique théâtrale

Public et Objectifs :

Toute personne amenée à intervenir en public et souhaitant être plus performant à l'oral, dans des situations de communication à enjeux.

- Développer son potentiel d'orateur
- Savoir capter l'attention, être crédible et convaincre
- Prendre conscience de son image
- Maîtriser son stress dans les situations de communication à enjeux
- Renforcer sa confiance en soi et son sentiment d'efficacité personnelle
- Savoir répondre aux questions et aux objections
- Savoir improviser et réagir spontanément

Prérequis : Aucun

Durée : 2 jours

Méthodes et outils pédagogiques

- **La formation est basée sur les outils et techniques de l'acteur, abordés essentiellement à travers des exercices pratiques, des mises en situations et des improvisations.**
- La vidéo est utilisée comme outil pédagogique : la plupart des mises en situations sont filmées puis analysées avec le formateur. Cela permet au stagiaire de s'autoévaluer et de suivre sa progression.
- A l'issue de la formation, le stagiaire bénéficie d'un bilan personnalisé, réalisé par le formateur sur la base d'une grille de critères d'évaluation, mettant en évidence les nouvelles compétences acquises ainsi que les points qui restent à améliorer.
- Support de cours

Accessibilité aux personnes handicapées

Pour tout besoin d'adaptation, retrouver le contact de notre référent handicap et les modalités d'accueil sur la page : [Infos pratiques/Situation de Handicap](#)

Programme de formation

Les bases de la prise de la parole en public

- Prendre conscience de son image et de son potentiel de communicant
- Identifier et maîtriser les facteurs générateurs de stress lors d'une intervention orale
- S'affirmer dans la relation avec son/ses interlocuteur(s) : faire autorité, développer sa capacité d'écoute
- Prendre conscience de ses forces en situation de communication, identifier ses axes de progrès

Utiliser ses ressources corporelles et vocales par les techniques théâtrales

- Renforcer sa présence physique : travail sur la posture, l'ancrage dans le sol, l'axe du corps, la gestuelle, le regard, l'expressivité du visage, le rapport à l'espace et à l'auditoire
- Gagner en présence vocale : travail sur le placement et l'amplitude de la voix, le débit de parole, le rythme, les accents, l'attaque et la finale, l'utilisation des silences
- Maîtriser sa respiration, savoir se relaxer

Emporter l'adhésion

- Identifier l'enjeu et l'objectif de son intervention
- Prendre en compte les caractéristiques et les attentes de son auditoire
- Apprendre à capter l'attention, être crédible, convaincre :
 - Être congruent : trouver le bon accord entre la formulation de sa présentation, son intention de « jeu » et sa présence corporelle et vocale
 - Utiliser sa personnalité et ses atouts
 - S'engager dans son discours, transmettre son enthousiasme
- Maîtriser son temps de parole

Savoir répondre aux questions et objections, savoir improviser

- Se préparer... pour être spontané
- Reformuler et questionner
- Maîtriser ses émotions et faire preuve de réactivité face aux questions difficiles

Ateliers pratiques : Par des jeux de rôles et théâtraux, oser incarner d'autres versions de soi-même que l'on aimerait montrer en entreprise - Mise en application par des mises en situation : Entraînements à la fois ludique et efficace, exercices filmés de prise de parole devant le groupe, improvisations, exposés simples