

**Les bonnes pratiques de la prise de parole en public.**  
**Méthodologie issue des techniques théâtrales**

OBJECTIFS

- Gagner en aisance en maîtrisant sa diction, sa gestuelle et sa voix à l'aide de techniques théâtrales
- Préparer son message en fonction de l'auditoire
- Maîtriser les techniques professionnelles pour capter l'attention de son public

PROGRAMME DE LA JOURNÉE

**Dès 8 h 45 Accueil des participants**

**9 h 00 Mot de bienvenue**

**9 h 05 Intro, objectifs & présentation des participants**

Ouverture par le formateur et présentations en plénum des participants via un exercice sans parole.

**9 h 30 Les accroches**

Comment bien débiter & terminer ses discours, présentations ou conférences.

Exposé participatif du formateur

**10 h 10 Tenir son public en haleine**

Connaitre la courbe de concentration de son audience et comment tenir son public en haleine pendant sa prise de parole en public.

Exposé participatif du formateur

**10 h 40 Pause**

**11 h 00 Initiation à la gestion du stress / trac pour la prise de parole en public**

Etre capable d'identifier les raisons de son stress / trac avant une prise de parole en public. Connaître quelques astuces pour faire redescendre ce stress / trac qui arrive.

Exercice pratique en commun et petit apport théorique

**12 h 15 Lunch**

**13 h 45 WarmUp**

Comme pour un sportif, l'orateur va devoir s'échauffer avant de prendre la parole en public.

Comment se mettre en condition de façon simple et ludique ?

Exercices participatifs et en plénum

**14 h 15 La voix**

Ma voix, amie ou ennemie dans ma prise de parole en public ? Être conscient de l'importance de ma voix dans la réussite de mon pitch et (re)découvrir les 6 éléments qui la composent.

Exercices pratiques des participants et apports théoriques du formateur

**15 h 15 Pause**

**15 h 30 La gestuelle**

Des pieds à la tête tout notre corps raconte une (autre) histoire. L'importance de la gestuelle chez l'orateur.

Exercices pratiques des participants via des improvisations et démos du formateur

**16 h 45- 17 h 00 Les points clés de la prise de parole en public**

Synthèse des éléments importants de la journée, et la suite alors ? Documentation, évaluation de la journée. Animation par le formateur