

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