



## Objectifs pédagogiques :

- Mieux se connaître à l'oral et dans la prise de parole
- Appliquer les principes de bases de la communication en public
- Développer l'affirmation de soi, ses capacités d'improvisation, son expressivité
- Gérer son trac face à un auditoire
- Accroître sa présence, savoir convaincre
- Faire un exposé vivant et structuré
- Faire passer efficacement ses messages

## Public :

Tout public professionnel ayant à s'exprimer devant un auditoire

## Prérequis :

Aucun

## Moyens pédagogiques et techniques :

- Apports théoriques
- Test simulations filmées (option)
- Exercices d'expressivité, d'improvisation et de relaxation

## Modalités d'évaluations :

- Auto-évaluation amont et aval
- Mises en situation et débrief du formateur

## Conditions d'accès à la formation :

- Inter ou Intra
- Minimum 6 participants.
- Nous contacter pour les adaptations particulières (handicap, secteur d'activité, public...).

## Les points forts de la formation :

Formation expérientielle afin de s'essayer en toute bienveillance à différentes techniques de prise de parole. Utilisation des techniques du théâtre d'improvisation et du stand up afin de développer sa répartie.

## Contenus :

### Séquence 1 : identifier ses faiblesses et ses atouts à l'oral

- Tour de table
- Forces et faiblesses
- Inventaire des difficultés, freins rencontrés à l'oral

### Séquence 2 : identifier les missions et les qualités de l'orateur

- Se faire entendre, se faire comprendre
- Communication non-verbale
- L'adaptation des récepteurs
- Repérer ses difficultés d'élocution et les travailler

### Séquence 3 : développer son expressivité

- Les mots parasites, le débit, la fluidité, la relation à l'auditoire, la synthèse
- L'affirmation de soi
- La spontanéité et improvisation

### Séquence 4 : s'extérioriser, se désinhiber, gérer son trac

- Utiliser le corps comme supports de l'expressivité et développer le non-verbal
- Les méthodes de relaxation
- Le lâcher prise
- Quelles stratégies avant l'épreuve ?

### Séquence 5 : Construire un exposé vivant et structuré

- Le plan, les différentes phases
- L'improvisation à partir des mots-clés
- Les ingrédients d'un bon « cocktails » oratoire

