



Prise de parole en public - communication orale

Texte d'accroche :

Vous souhaitez parler en public avec aisance et confiance ! Cette formation va développer votre enthousiasme et les interactions avec vos interlocuteurs.

Une méthode simple, efficace qui vous fera progresser très rapidement.

Mots clés : Interactions, intéresser, aimer présenter, bienveillance, efficacité, valoriser, enthousiasme, dynamisme, aisance, faire participer, bienveillance, jouer, valoriser

Durée totale de la formation : 14 heures

Organisation des séances : 7 heures -9h-12h30 et 13h30-17h

Mode de formation : présentiel – distanciel - hybride

Nombre de participants : De 8 à 16 personnes

Niveau : aucun pré-requis

Programme détaillé :

Matin 1

Les lois de l'action : les fondamentaux de la communication pour renforcer ses potentialités :

- Le phénomène parole et ses paramètres physiques.
- Accepter l'état de ses sensations en situation de prise de parole en public pour mieux contrôler les effets du stress.
- Utiliser le temps (silences) pour accroître l'écoute et la compréhension du public.
- Réfléchir, dire l'information et laisser le temps à l'auditoire de la mémoriser.
- Exercices avec l'aide d'un livre (roman) comme support puis exercices d'improvisations.

Après-midi 1

- Gérer et adapter son énergie pour dynamiser sa parole et captiver son auditoire.
- Susciter l'écoute des membres du public par l'alternance de propos ralentis accélérés donc rythmés.
- Simulations de prestations orales pour se familiariser à être devant le groupe.

- Éduquer le contrôle de sa voix : place, pause et intensité.
- L'articulation est liée à la respiration et à la puissance du souffle.
- Exercices d'entraînement individuels à l'articulation avec un texte issu des écoles de théâtrales
- Structurer sa pensée pour construire les unités de sens correcte afin de mieux ponctuer le discours.

Matin 2

Les lois de la relation : la sensation de son savoir-faire relationnel pour s'adapter :

- Prendre conscience du rôle de la respiration dans la production de parole.
- Apprendre à déclamer un texte.



Après-midi 2

- Travaux d'échauffement du corps et de la voix.
- Entraînements avec des textes du registre théâtral et poétique

- Mise en écoute de l'information : quel est le message principal et quel est le message que le public doit retenir.
- Savoir se fixer des objectifs d'actions parlées et se donner les moyens de les réaliser.
- Simulations de prestations orales professionnelles.

Compétences acquises à l'issue de la formation :

Renforcer la confiance en soi

Gérer les effets du stress en parlant

Présenter de façon dynamique et avec enthousiasme

Interagir avec le public

Contrôler sa communication verbale, non verbale et visuelle

Méthode pédagogique :

Présentations théoriques succinctes accompagnées d'exercices d'application

Diaporama et interactions avec les participants

Langue de la formation : Français