

FORMATION

PRISE DE PAROLE EN PUBLIC

OBJECTIFS

A l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- **Gérer** les appréhensions et le trac
- **Maîtriser** leur souffle et leur élocution
- **Acquérir** une posture d'orateur
- « **Théâtraliser** » leurs interventions
- **Mobiliser** de l'enthousiasme



DATE

NOUS CONSULTER

1 JOUR, 7H



TARIFS

Personnel / intra entreprise : **450€**

Intra-entreprise : **sur devis**



LES FORMATEURS

Formateur en communication,
mais aussi artistes (acteurs, metteurs
en scène)

PUBLICS ET PRÉREQUIS :

Tout public — sans prérequis



Accessibilité : Nous contacter pour
que nous puissions mettre en place les
conditions d'accueil et de suivi de la
formation adaptées aux personnes en
situation de handicap

PROGRAMME

1. LANCEMENT

Le programme, les objectifs et les attentes
individuelles

2. SE METTRE EN SCÈNE

Confiance en soi : capitaliser sur ses atouts
et ses qualités

Gérer son stress, ne pas se laisser envahir
et s'adapter

Faire le point sur son style de
communication (cadre de référence)

3. DÉCOUVRIR LES SECRETS DE L'ORATEUR

La voix (articulation, intonation,
respiration)

Optimiser sa communication non
verbale : le regard, la posture, la
gestuelle, la gestion de l'espace

4. LE MESSAGE POUR CAPTIVER SON AUDITOIRE

S'appuyer sur des notes utiles : impact du
message

Gérer son temps

Rythmer ses interventions

Échanges mutuels

Axes de travail individuel

5. CONCLUSION

Évaluation de la formation

MÉTHODE ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

Méthode pédagogique basée sur
l'entraînement :

Sketchs, jeux pédagogiques, exercices
empruntés au théâtre et à l'improvisation.

ÉVALUATION DES ACQUIS



Évaluation continue

Certificat de réalisation