

APPROCHE THEATRALE DE LA PRISE DE PAROLE EN PUBLIC

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES ET COMPETENCES VISES :

Maîtriser les éléments d'une communication aisée face à un public. Renforcer sa confiance en soi pour améliorer l'impact de son message. Structurer son message verbale et non verbale par l'apport de la théâtralisation

PUBLIC : Toute personne amenée à prendre la parole en public

PRÉREQUIS : Aucun prérequis

DURÉE : 14 heures

PROGRAMME

SUIVI DE L'ACTION ET APPRECIATION DES RESULTATS :

- Feuille d'émargement
- Fiche d'évaluation de formation



FORMATIC
Former vers le succès

MODALITES D'EVALUATION :

- Auto positionnement avant ou en début de formation
- Evaluation continue tout au long de la formation
- Evaluation finale du transfert des acquis pour valider la mise en œuvre en situation de travail par test ou mise en situation

www.formatic.net
FORMATIC, une société du Groupe PSB

Prendre conscience de sa voix

- Se réconcilier avec les particularités de sa voix
 - Travailler le volume, le débit et l'intonation de sa voix : marquer les messages clés et créer de l'attention
 - Trouver le ton juste pour créer du sentiment et de la crédibilité.
- Mise en situation de prise de parole, exercices sur la voix, retours du groupe et apport de techniques*

Gérer ses émotions

- Accepter et maîtriser ses émotions : identifier son rôle et modifier ses croyances
- Repérer les facteurs qui interagissent et qui peuvent perturber sa prise de parole
- Connaître des techniques simples et efficaces pour gérer son trac
- Préparer mentalement ses interventions orales : la préparation psychologique

Mise en situation : Exercice de diagnostic : interne, externe. Prise de conscience de son état émotionnel, expression et maîtrise des émotions. Exercices de relaxation et de visualisation.

Développer sa présence

- Prendre conscience des manifestations corporelles et de leur impact
- Libérer sa gestuelle
- Se servir du regard pour s'affirmer, solliciter le public et cadrer les interventions
- Travailler sa stabilité corporelle
- Prendre l'espace de parole

Mise en situation : Travail du corps, de la gestuelle, jeux autour du regard. Exercices de stabilité corporelle et de gestion de l'espace .

S'adapter à son environnement par l'écoute

- Développer sa capacité d'écoute active du verbal et non verbal
- Affiner sa qualité d'écoute intérieure et extérieure,
- Adapter son comportement à son environnement,
- Savoir gérer des situations perturbées et donner de l'importance à son discours.

Mise en situation : Simulation de différents types de situations et d'interlocuteurs

Se préparer à agir pour convaincre

- Préparer son intervention et son message : situation et enjeux
- Dramatiser l'enjeu par ses choix en amont,
- Déterminer ses objectifs et son implication personnelle,
- Intégrer son auditoire à part entière dans les enjeux d'une prise de parole,

Mise en situation sur des thèmes engageants

MOYENS PEDAGOGIQUES ET TECHNIQUES :

- Méthode pédagogique basée sur des échanges d'expériences, des mises en situation et des exercices pratiques novateurs, élaborés par nos équipes (corrigés et fiches techniques laissés aux participants)
- Individualisation, personnalisation et adaptation au niveau et au besoin de chaque apprenant
- Vidéo projecteur, vidéo, APN, PC individuel. Fourniture d'une documentation numérique complète
- Formateurs expérimentés dans leurs domaines (joignables avant et après la formation)