univlearn.
COACHING & FORMATIONS IT

FORMATION EN PRESENTIEL ET/OU EN DISTANCIEL (SELON LE THEME)

PRISE DE PAROLE EN PUBLIC PAR LES TECHNIQUES THÉÂTRALES

Dernière mise à jour le 03/04/2023.

Tarif	**1450** € HT par participant
Réf.	**PRISEPAROLEpub**
Contact	0465260114 nathalie.husson@univlearn.fr https://univlearn.fr/

OBJECTIF

Comment bien s'exprimer en public et vaincre son stress (par l'improvisation théçatrale)

COMPÉTENCES DÉVELOPPÉES

- Transformer votre trac en moteur d'énergie
- Savoir parler en public avec aisance
- Renforcer votre impact en public, en réunion et en face à face
- Prendre conscience de votre image devant un groupe
- Savoir surmonter vos émotions lors de la prise de parole en public
- Réussir à valoriser le fond d'un discours par la forme

PUBLIC CONCERNÉ

La formation prise de parole en public s'adresse à toute personne souhaitant améliorer ses qualités d'orateur, gagner en aisance relationnelle et améliorer sa communication interpersonnelle.

PRÉ-REQUIS

Aucun

MODALITÉS D'ACCÈS

Vous pouvez vous inscrire pour suivre une de nos formations jusqu'à la veille de la date de démarrage si la formation est financée directement par votre entreprise ET si le nombre maximum de participants n'est pas atteint. Si la formation est financée via un OPCO, vous devez au préalable avoir obtenu un accord de ce dernier.

ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Nos locaux sont accessibles aux personnes à mobilité Réduite PMR De plus, nos conseillers sont disponibles pour vous accompagner dans vos démarches à travers nos partenaires. Nous sommes en mesure de mobiliser les expertises, les outils nécessaires pour vous accueillir, vous accompagner et vous former.

MODALITÉS DE DÉROULEMENT DE L'ACTION DE FORMATION

Formation présentielle ou distancielle dispensée par un formateur expérimenté. La formation alterne des exposés théoriques, des démonstrations et la mise en pratique au travers d'exercices et de cas concrets.

Niveau	Modalité	Effectif par session	Durée
Autres formations	**Présentiel**	**2 mini > 8 maxi**	**14 heures / 2 jour(s)**

professionnelles continues			

PROGRAMME

Apprendre à prendre la parole en public - Vaincre ses peurs - Exploiter son charme scénique au théâtre

C'est possible... Laissez-vous tenter par une approche pédagogique ludique, énergétique, efficace grâce aux techniques d'improvisation théâtrales

Jour 1

Initiation aux techniques de base du jeu de l'acteur afin de communiquer en public

- Rappel des fondamentaux de la communication : Verbale, non verbale et para verbale
- Identifier les obstacles à l'expression orale, diagnostiquer vos points forts et vos points à améliorer (test sur l'assertivité)
- Exploiter votre charme scénique par le corps, la gestuelle, le regard, la voix (débit, intonation, diction, volume)
- Se préparer à prendre la parole en public : structurer clairement votre intervention
- Rester maître de vos émotions : techniques de respiration, bulle de confort, expression et apprivoisement
- Se mettre en scène pour capter et garder l'attention de votre auditoire : animer un exposé de manière attrayante et verrouiller votre discours avec une conclusion pertinente et persuasive
- Gagner en qualité de présence : développer votre charisme
- Maîtriser votre image lors de vos communication en public : mettre en adéquation l'image projetée et l'image perçue par les autres
- Adopter une écoute active pour s'adapter au public : art du questionnement et de la reformulation
- Improviser dans une intervention et donner un message clair dans un temps imposé

Jour 2

Appropriation de ces techniques pour améliorer votre prise de parole en public

- Travail d'un texte et préparation d'une intervention à l'oral (en position assise et/ou debout)
- Communiquer avec assertivité : comment réagir face à la fuite, l'attaque, la manipulation
- Organiser votre pensée : Déterminer un objectif de communication (pour qui, pourquoi) et le respecter
- Acquérir des techniques d'improvisation théâtrale transposable à l'entreprise

- **Faire face aux questionnements, aux objections, aux critiques par des outils appropriés**
- **Savoir gérer votre temps de parole**
- **Savoir gérer votre stress lors la prise de parole en public avant, pendant et après**
- **Oser prendre du plaisir dans vos interventions (c'est possible !)**

Élaborer un plan d'actions personnalisées

- **Se fixer des objectifs personnels de progrès**
- **S'engager sur un contrat de changement au temps réaliste et durable**

La méthode d'intervention, innovante et ludique repose sur l'apprentissage rapide des techniques de théâtre transposables dans l'univers professionnel.

Elle consiste en une alternance :

• D'apports théoriques et test (à réaliser pendant la formation et analysés avec la formatrice le 2eme jour)

• D'exercices théâtraux individuels et en groupe, de jeux de rôles pédagogiques avec scénario pour des mises en situations réelles et d'improvisation

• De débriefings personnalisés après chaque exercice

• Les jeux de rôles seront filmés et analysés avec l'ensemble des participants

• Les outils utilisés seront : Écoute active, P.N.L. (programmation neurolinguistique), A.T (analyse transactionnelle) et Techniques issues du jeu de l'acteur.

• Matériels fournis : Un support pédagogique sera remis à chaque participant. Les films de prestations filmées seront remis aux participants par we Transfer après la formation

LES PLUS

Formation animée avec des techniques théatrâles dans un théâtre à Marseille

INTERVENANT(S)	ÉVALUATION	ATTRIBUTION FINALE
Notre consultante formatrice a une expérience managériale en entreprise de + de 10 ans et 20 ans d'ateliers théatre	Chaque module de cours est concrétisé par un TP afin de permettre l'acquisition d'un vrai savoir-faire sur tous les points abordés, Questions posées par le formateur tout au long de la formation à l'oral ou à travers un QCM	Attestation individuelle de formation