

Communication orale

## Prise de parole en public par les techniques théâtrales

3 jours (21h00) | ★★★★★ 4,6/5 | COMO-PARTHEA | Évaluation qualitative de fin de stage | Formation délivrée en présentiel ou distanciel <sup>(1)</sup>

Formations Management > Communication > Communication orale



### À l'issue de ce stage vous serez capable de :

- Vous exprimer clairement avec aisance et naturel face à un auditoire
- Maîtriser les méthodes de préparation en amont de la prise de parole
- Maîtriser l'anxiété, les techniques de la voix et de la posture pour capter l'attention et susciter l'intérêt du public durant la prise de parole
- Etre en mesure de délivrer, de manière pertinente et intelligible, le bon message dans le temps imparti grâce à la maîtrise de l'énergie et du temps.

### Niveau requis

Cette formation ne nécessite pas de prérequis.

### Public concerné

Toute personne souhaitant s'améliorer dans sa communication au quotidien, gagner en aisance et en charisme.

### Cette formation :

- Est animée par un consultant-formateur dont les compétences techniques, professionnelles et pédagogiques ont été validées par des diplômes et/ou testées et approuvées par l'éditeur et/ou par M2i Formation
- Bénéficie d'un suivi de son exécution par une feuille de présence élargée par demi-journée par les stagiaires et le formateur.

#### (1) Modalité et moyens pédagogique :

Formation délivrée en présentiel ou distanciel \* (e-learning, classe virtuelle, présentiel à distance). Le formateur alterne entre méthodes \*\* démonstrative, interrogative et active (via des travaux pratiques et/ou des mises en situation). La validation des acquis peut se faire via des études de cas, des quiz et/ou une certification.

Les moyens pédagogiques mis en oeuvre (variables suivant les formations) sont : ordinateurs Mac ou PC (sauf pour les cours de l'offre Management), connexion internet fibre, tableau blanc ou paperboard, vidéoprojecteur ou écran tactile interactif (pour le distanciel). Environnements de formation installés sur les postes de travail ou en ligne. Supports de cours et exercices.

\* Nous consulter pour la faisabilité en distanciel. \*\* Ratio variable selon le cours suivi.

# Programme

## Introduction

- Présentation de chacun
- Attentes et objectifs visés de chaque participant
- Présentation de la formation

## En amont de la prise de parole : le travail de préparation

- Appréhender son corps et l'espace puis se les approprier
- Travailler sa voix, ses gestes, son regard, sa respiration et les silences
- Gérer son stress et son émotion
- Structurer et organiser ses idées
- Comprendre et maîtriser le trac : le transformer en générateur d'énergie positive
- Valoriser son image de communicant
- L'improvisation ne s'improvise pas : se préparer pour être prêt

## Durant la prise de parole : la mise en application

- Utiliser plus facilement sa voix pour gagner en aplomb
- La mobilité du visage
- Les silences
- Jouer des intonations, modulations et silences
- Etre à l'écoute de son auditoire, le prendre en compte et instaurer un climat de confiance
- Exploiter le non-verbal
- Savoir rebondir face à une objection ou opposition de votre auditoire : improviser
- Utiliser les mains et gestes

## Se décontracter dans l'imprévu

- Maîtriser la durée de son intervention
- Oser des prises de parole à contraintes, face au groupe et potentiellement filmées
- Canaliser l'énergie et la doser au fil de la prise de parole
- Etre pertinent dans l'échange, répondre sans se justifier

## Trouver du plaisir dans la prise de parole

- Par des jeux de rôles et théâtraux, oser incarner d'autres versions de soi-même que l'on aimerait montrer en entreprise
- de gagner en répartie et en confiance pour les comédiens
- Comprendre les "trucs et astuces" qui permettent
- Etre dans un état d'acceptation par rapport à ce que l'on ressent, et de bienveillance pour soi-même

## Exemples de travaux pratiques (à titre indicatif)

- *Expérimentations hors cadre*
- *Exercices ludiques*
- *Applications dans le quotidien de l'entreprise*

## Synthèse de la session

- Réflexion sur les applications concrètes que chacun peut mettre en oeuvre dans son environnement
- Conseils personnalisés donnés par l'animateur à chaque participant
- Bilan oral et évaluation à chaud

## Modalités d'évaluation des acquis

L'évaluation des acquis se fait :

- En cours de formation, par des mises en situation contextualisées évaluées
- Et, en fin de formation, par un questionnaire d'auto-évaluation ou une certification (M2i ou éditeur)

## **Les + de la formation**

Cette formation est menée à travers des outils propres au domaine du théâtre tels que l'ancrage du corps (regard, appui dans le sol), la respiration, la voix (diction, volume, modulation, harmonie avec le corps), l'impact du message ou encore la gestion de l'espace et du temps. Elle est basée sur des techniques théâtrales incluant des expérimentations hors cadre, des exercices ludiques et des applications dans le quotidien de l'entreprise. Cette formation permet au stagiaire une nouvelle implication dans sa fonction et dans son investissement personnel.