



PRENDRE LA PAROLE EN PUBLIC

De la scène à la vie

NIVEAU 2

+ INFORMATIONS PRATIQUES

DURÉE

- 2 jours soit 14 heures

NOMBRE OPTIMUM DE PARTICIPANTS

- De 6 à 8 personnes

PUBLIC

- Toute personne amenée à animer des réunions, à prendre la parole devant un auditoire et souhaitant s'affirmer d'avantage, travailler l'improvisation

PRE-REQUIS

- Avoir suivi le niveau 1 ou avoir une certaine expérience de la prise de parole

MOYENS PEDAGOGIQUES

- Alternance d'apports théoriques, de mises en situation et d'improvisations par le jeu
- Débriefing, bilan et plan d'action personnel

EVALUATION

- Synthèses régulières des points clés par les participants.
- Bilan de fin de formation avec micro-engagements

VALIDATION

- Attestation de formation



+ OBJECTIFS

- **Expérimenter** les techniques théâtrales et mesurer son niveau de « lâcher prise »
- **Travailler** sa confiance en soi et son impact sur le groupe
- **Rendre plus vivantes** ses présentations orales
- **Canaliser et utiliser** ses émotions pour les utiliser davantage
- **Travailler sa réactivité** par la pratique de l'improvisation
- **Accepter d'être soi face à l'autre**, se reconnecter à son naturel et à son potentiel d'expression



+ ITINÉRAIRE PÉDAGOGIQUE

CONFIANCE EN SOI

- Affirmer son choix
- Être en confiance et en lien avec l'autre
- Lâcher prise pour aller à l'essentiel

REGARD ET CONCENTRATION

- Se détendre, casser le personnage par le jeu
- Se concentrer, se synchroniser sur l'autre
- Faire travailler la mémoire et la vivacité d'esprit

TRAVAIL VOCAL ET CORPOREL

- Persuader et convaincre par la voix
- Être attentif à sa propre voix, et la projeter dans l'espace
- Transmettre l'information où il faut, quand il faut
- Adapter et utiliser son langage non verbal

LEADERSHIP ET TRAVAIL DE GROUPE

- Créer la cohésion et la dynamique du groupe, s'écouter les uns les autres
- Se faire respecter en tant que leader
- Savoir occuper l'espace
- Augmenter la puissance et la créativité du groupe

IMPROVISATION ET OUVERTURE A LA CRÉATIVITÉ

- Travailler la spontanéité
- Être à l'aise dans l'espace
- Exprimer différentes émotions ou sentiments

- **Bilan, plan d'action individuel et évaluation de la formation**

