

« PRISE DE PAROLE EN PUBLIC »

////////// Objectifs

- ▶ Être en mesure de présenter un sujet en public et de répondre aux questions
- ▶ Apprendre à structurer son discours pour le rendre efficace
- ▶ Améliorer l'impact de ses interventions, convaincre avec assurance
- ▶ Maîtriser à la fois ses émotions et son message (fond/forme)
- ▶ Concevoir son intervention comme un échange avec le public et prendre plaisir à le faire

////////// Public

Toute personne ayant besoin de prendre la parole dans le cadre de son activité professionnelle (réunions, bilans, séminaires, colloques...), de faire des présentations face à des clients.

////////// Méthode

Notre approche permet une mise en application directe du contenu de la formation :

- Basée sur les techniques de l'improvisation théâtrale. Chaque séance débute par un échauffement : mise en condition, concentration, détente. Puis les participants travaillent à partir d'exercices pratiques et de mises en situation.
- Animée par des comédiens professionnels ayant une expérience de la scène et une bonne connaissance du milieu de l'entreprise.
- Formation personnalisée : chacun reçoit des conseils et un suivi adapté.

Une méthode ludique, dynamique et concrète, des exercices applicables immédiatement dans le contexte professionnel.



14 heures soit 2 journées
ou 4 demi-journées



Formation intra-
entreprise.
Nous consulter.



En entreprise ou
dans les locaux de
la compagnie.

////////// Contenu

Se préparer en amont :

- S'approprier le thème et l'enrichir de son vécu
- Apprendre à se « coacher » seul
- Maîtriser son intonation, sa voix, gérer son souffle
- Apprendre à s'affirmer, à accorder de la valeur à ce que l'on propose
- Apprivoiser le contexte : objectifs, participants, enjeux, contraintes, lieu

En coulisses :

- Réussir à se concentrer, à gérer son stress
- Trouver un rituel de mise en condition (respiration, visualisation...)
- Endosser son costume de communicant

Une fois « sur scène » :

- Savoir accrocher son auditoire dès l'entrée
- Planter le décor, faire une vraie introduction

Déroulement du discours :

- Donner du rythme au discours
- Maîtriser les silences
- Maîtriser ses tics de langage (« alors... » « heuuuu... » « En fait... » « Voilà.... »)
- Mettre en place une relation avec le public, interagir
- Être à l'écoute de son ressenti pour mesurer l'impact de son discours
- Prendre en compte l'état émotionnel de son public
- Développer sa répartie, savoir faire face aux questions inattendues

Les participants repartent avec des fiches-outils, faciles à mettre en application dans leur quotidien professionnel.

02 47 41 14 71

compagnie.laclef@gmail.com

Compagnie La Clef

255 rue Auguste Chevallier - 37000 TOURS

@ www.compagnielaclef.fr

in <https://www.linkedin.com/in/valerie-lesage-1926a3100/>

