



Formation Intra - Prise de parole en public - « Gagner en aisance et en impact dans ses prises de parole »

Programme	Objectifs	Contenu
<p>1 La Préparation</p>	<p>Savoir se préparer</p> <ul style="list-style-type: none"> Bâtir le socle de la confiance en soi Intégrer l'importance d'une bonne préparation Découvrir les étapes d'une bonne préparation 	<ul style="list-style-type: none"> Apport théorique – le fond : hierarchiser et structurer son propos, savoir susciter l'émotion – la forme : se créer son rituel de préparation Echange d'expériences : vos ratés et réussites
<p>2 Le trac</p>	<p>Savoir gérer son trac</p> <ul style="list-style-type: none"> Connaître le trac pour mieux l'appivoiser Se connaître face au trac Acquérir des outils de gestion du trac 	<ul style="list-style-type: none"> Le trac , c'est quoi ? Partage de ressentis, en toute bienveillance et sans jugement Exercices de sophrologie – relaxation dynamique – apprendre à se projeter positivement dans l'événement
<p>3 La voix</p>	<p>Savoir maîtriser sa voix (débit, rythme et porté)</p> <ul style="list-style-type: none"> Acquérir confiance en sa voix Acquérir les techniques d'expression du comédien 	<ul style="list-style-type: none"> Technique théâtrale : exercices de respiration, articulation, diction et porté de voix. Travail de texte : s'approprier les outils en situation / apprendre à maîtriser débit et rythme
<p>4 Le non verbal</p>	<p>Savoir jouer de son regard et de sa posture</p> <ul style="list-style-type: none"> Intégrer l'importance du langage non verbal Gagner en aisance et en présence 	<ul style="list-style-type: none"> Technique de l'acteur : le corps dans l'espace, l'ancrage au sol, l'impact du regard, l'ouverture, la maîtrise de ses gestes et de sa posture. Mise en situation : en fonction du quotidien de chaque participant
<p>5 La confiance</p>	<p>Savoir s'adapter et gérer l'imprévu</p> <ul style="list-style-type: none"> Acquérir confiance en soi Entraîner sa réactivité et sa créativité 	<ul style="list-style-type: none"> Improvisation théâtrale – s'affirmer face au regard des autres Jeux de rôles : répondre aux questions d'un auditoire Exercices de sophrologie - confiance en soi



Un programme personnalisable :

Cette formation dite "type" est vouée à être personnalisée sur de nombreuses modalités (effectif - collective ou individuelle -, durée et format, contenu, lieu, suivi...) afin de l'adapter au plus près de vos objectifs, contraintes et public cible - à définir avec vous en entretien préliminaire.

Public :

Tout collaborateur salarié souhaitant acquérir des techniques d'expression, gagner en aisance et en impact dans ses prises de parole en public

Prérequis :

Aucun

Présentiel / collective / 2 jours

Max 12 participants - 14h sur deux jours

Tarif Intra :

2360 euros H.T. sur la base de la formation type sur une durée de 14 heures

Toute personnalisation du programme fera l'objet d'une proposition + devis personnalisés

Les formatrices :

Sylvie Borten

Fondatrice de Kohérenciá, Sylvie Borten est Titulaire d'une Maîtrise en Sciences et Techniques de Communication d'entreprise - UER de Villeteuse - 1986. Comédienne depuis 1989, intervenante au sein de divers Cie Théâtrales, elle anime de nombreux ateliers et stages à destinations, notamment, de professionnels désirant optimiser leurs performances à l'oral.

Dans le but d'enrichir ses propositions de formations et de parfaire son expertise en matière de prise de parole en public, elle suit en auditeur libre le D.U. savoir convaincre : argumentation, expression et éloquence (Paris X - 2015).

Violetta Wowczak

Sophrologue (Institut de Formation à la Sophrologie, Catherine Aliotta - 2010) elle exerce comme thérapeute en libéral. Consultante (Pluridis et Kohérenciá), elle accompagne individuellement des salariés (souffrance au travail, gestion de crise et suivi post-traumatique), coache des cadres sur des problématiques de communication interpersonnelle et de gestion des conflits.

Metteur en scène depuis plus de vingt ans, directrice de compagnie théâtrale (la Cie Violetta Wowczak), elle développe une méthode interdisciplinaire, associant deux techniques complémentaires - la sophrologie et le théâtre -. Elle propose ainsi d'une palette d'outils très étendue.



Approche pédagogique

- Axée sur la pratique, cette formation vise l'autonomie des participants. Elle mêle théorie et pratique / théâtre et sophrologie.
- Outils issus de la sophrologie (respiration, relaxation dynamique, sophronisation)
- Technique du comédien (respiration, diction, schéma corporel, jeux de concentration, travail de la posture et du regard pour l'ouverture, lecture à voix haute de textes d'auteurs ou de personnalités – discours de grands Hommes, improvisations, jeux de rôle en fonction du quotidien de chaque participant)

Remise d'un livret pédagogique en fin de stage, permettant au stagiaire de poursuivre le travail au-delà de la formation et se remémorer – notamment – les principaux exercices abordés.

Les plus

- **Mise en situation** et débriefing personnalisé en fin de formation
- **L'interdisciplinarité** : acquisition d'outils issus de deux disciplines complémentaires la SOPHROLOGIE et le THEÂTRE, pour une prise de parole maîtrisée et sereine.
- **Deux formatrices expertes** de la prise de parole en public.
- **Evaluation** tout au long de la session

Positionnement et appréciation des résultats

- En ouverture de la formation – tour de table pour présentation individuelle et orale, en indiquant ses atouts et faiblesses en matière de prise de parole en public, ainsi que ses attentes à l'égard de la formation – pour évaluer vos acquis et préciser vos besoins afin de personnaliser la formation.
- En cours de formation - chaque module est évalué de manière formative à partir des moyens pédagogiques et techniques mis en œuvre – pour mesurer la progression des stagiaires

Suivi et Évaluation de la formation

- Feuille de présence par demi-journée à signer par les stagiaires et formatrice
- A l'issue de la formation
 - Questionnaire remis à chaque stagiaire, portant sur l'ensemble de la formation afin de recueillir son degré de satisfaction à l'issue immédiate de la formation.
 - Attestation individuelle de présence remis à chaque stagiaire

Sanction de la formation : attestation individuelle de formation