

Coaching : prise de parole en public

Soyez plus à l'aise pour vous exprimer face à un auditoire



Prérequis

Aucun



Lieu

Boulogne-sur-Mer



Durée

18 heures / 3 jours

Public

Toute personne étant amenée à s'exprimer devant un auditoire :

Cadres, chefs d'entreprises, élus, personnes nouvellement promues à des postes nécessitant une prise de parole en public.

Objectifs

Objectifs opérationnels :

A l'issue de la formation, le stagiaire est capable de :

- Prendre confiance
- Placer et moduler sa voix
- Donner vie à une intervention
- Capter l'attention d'un auditoire
- Parler sans notes
- Maîtriser et utiliser le langage corporel
- Utiliser l'espace et ses mouvements
- Canaliser et maîtriser son énergie

Méthode

Exercices pratiques.
Mises en situations.
Évaluation à chaud

Contenu

- Échauffements collectifs permettant l'écoute de l'autre, la concentration individuelle et collective, travail sur le rythme et l'attention.
Improvisations collectives, constructions de saynètes permettant de se confronter à un public et de synthétiser les apprentissages.

- Exercices de maîtrise de la voix et de la respiration, articulation

- La gestuelle et son décodage.

- Les postures à adopter, à éviter.

- Gérer l'espace.
- Mises en situation de prises de paroles devant un groupe, un auditoire (utiliser son stress positivement, analyser son auditoire, réagir aux situations imprévues, préparer son intervention, etc.)

Moyens pédagogiques et techniques

- Utilisations de techniques théâtrales pour prendre la parole en public
- Exercices «brise glace»
- Progression vers des situations de prises de paroles que les apprenants seront amenés à vivre dans leur vie professionnelle (présentation d'un bilan, d'un projet, animation d'une réunion, discours devant une assemblée, etc.)

Formateur

Comédiens professionnels

Nombre de participants : 10 maximum
Tarif : nous consulter

Vous avez un projet de formation et désirez connaître les solutions de financement qui s'offrent à vous ?

Nous sommes à votre écoute pour vous mettre en relation avec les services compétents, en fonction de votre profil.

Que vous soyez intermittent, demandeur d'emploi, salarié, indépendant, une solution de financement est possible : **contactez nous au 03 21 31 28 52 pour en discuter avec notre équipe !**