

# 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 !**