Prendre la parole en public

Trouver sa voix, prendre sa place, donner envie d'écouter

Finalités

Changer de regard sur la prise de parole
Devenir metteur en scène de ses prises de parole
Trouver une posture authentique et confortable
Dédramatiser l'exercice et y trouver du plaisir
Faire de ses prises de parole des moments collectifs qui ont du sens et de la valeur

Pédagogie

Apports théoriques et pratiques issus du champ théâtral.
Nombreuses mises en situation et expérimentations.
Utilisation de la vidéo le troisième jour.

Dates

- 7, 8 et 28 juin 2027
- 8, 9 et 30 juin 2028

Prérequis

- Sans prérequis
- Délai d'accès : 7 jours avant le début de la formation

Constitution d'un groupe

De 4 à 8 personnes

Public

Toute personne désirant améliorer sa prise de parole en réunion, devant de petits ou de grands collectifs

Durée & Coût

3 jours (21 h) - 1260 euros HT

Objectifs pédagogiques & Contenu

Une approche technique pour :
1. Construire et structurer une prise de parole claire et engageante

Organiser ses idées et ses supports – Choisir un plan adapté à son objectif et à son public – Donner du sens et de l'impact à son message – S'inspirer des techniques du pitch pour capter l'attention et aller à l'essentiel

Une approche psychologique pour :
2. Mobiliser ses ressources personnelles et créer l'alliance avec son public

Identifier les freins et les croyances qui limitent sa prise de parole – Mobiliser ses émotions comme des ressources – Rester disponible face aux réactions ou résistances – Entrer en relation avec le groupe et construire une alliance sincère avec son public

Une approche corporelle pour :
3. Utiliser son corps et sa voix pour renforcer sa présence

Apprivoiser le trac – Trouver des appuis corporels solides – Utiliser sa posture et sa gestuelle au service du message – Prendre conscience de ses angles morts – Explorer les possibilités de sa voix, du silence et du regard.

Une approche théâtrale pour :
4. Mettre en scène sa prise de parole et faire face aux imprévus

Utiliser l'espace et les déplacements – Jouer avec le rythme, les silences et les variations – Développer sa capacité de rebond et d'improvisation – S'inspirer du jeu théâtral pour captiver et impliquer son public – Utiliser ses notes sans perdre la relation.

Intervenant(s)

Laurent NOUZILLE - Mélanie FAYE