

FCC023 - RÉUSSIR SA PRISE DE PAROLE PAR LES TECHNIQUES THÉÂTRALES ET DÉVELOPPER LA CONFIANCE EN SOI



Public

Toute personne amenée à prendre la parole en public

Prérequis

Aucun prérequis

Durée

2 jours soit 14 heures

Dates & Lieux

Nous consulter

Méthodes pédagogiques

Démarche pro-active d'échange, alternant les contenus et modalités basée sur les techniques du théâtre

Exercices de groupe et individuels, Mise en situation : Jeux de rôles / Improvisations, Lecture à voix haute, vidéo, analyse et feed back

Supports fournis

Chaque participant repart avec :

- Un support de formation
- Un programme individualisé d'actions de progrès et de perfectionnement à mener
- L'attestation de formation

Le + de la formation

- Stage animé par une formatrice/comédienne
- Les techniques théâtrales utilisées permettent une participation active et ludique de chacun. L'acquisition des techniques et l'ancrage en termes de comportements est ainsi facilité et plus accessible.
- Votre accès à notre plateforme de formation à distance propose des activités multimodales, et un suivi personnalisé

Prendre la parole et s'exprimer devant plusieurs personnes est aujourd'hui une des compétences transverses ou « soft skill » indispensable dans l'entreprise. Au moment de vous exprimer face à un groupe la gorge se serre, le stress vous envahit voire vous paralyse, et le regard des autres devient plus difficile à accepter.

Le théâtre est un vecteur d'apprentissage puissant par son originalité. Cette formation ludique et différente vous propose, à travers les techniques théâtrales de vous (re)donner confiance, de vous faciliter vos échanges, et d'avoir un impact réel lors de vos interventions.

OBJECTIFS

- ✓ **Acquérir** une meilleure estime de soi
- ✓ **Accepter** le regard des autres
- ✓ **Devenir maître de soi-même** en évitant les signes extérieurs de stress

Mise à disposition de la boîte à outil du comédien afin de :

- ✓ **Maîtriser** sa voix
- ✓ **Gérer** ses émotions
- ✓ **Gérer** son stress
- ✓ **Se préparer** physiquement et mentalement avant la prestation

PROGRAMME DÉTAILLÉ

La préparation physique

- ✓ Adopter une bonne posture
- ✓ Respirer efficacement
- ✓ Relâcher ses tensions
- ✓ Surmonter son trac
- ✓ Développer sa confiance en soi
- ✓ Se relaxer, détendre son corps
- ✓ Se déplacer avec naturel

La préparation mentale

- ✓ Gérer son stress
- ✓ Développer sa concentration
- ✓ Captiver l'auditoire
- ✓ Accepter le regard de l'autre
- ✓ Mémoriser

Le travail sur la voix

- ✓ Projeter
- ✓ Rythmer sa voix
- ✓ Oser le silence
- ✓ Changer d'intonation
- ✓ Articuler
- ✓ Acquérir une bonne diction

Le travail sur les émotions

- ✓ Reconnaître les émotions primaires
- ✓ Rechercher la sincérité
- ✓ Passer d'une émotion à une autre

Modalités de suivi et d'évaluation

- **EVALUATION PREALABLE A LA FORMATION**
- **EN COURS DE FORMATION** : questions, jeux-tests, cas pratiques, etc.
- **EVALUATION ET APPRECIATION A L'ISSUE DE LA FORMATION « A CHAUD »**
- **EVALUATION A FROID** : suivi de la mise en œuvre dans sa pratique professionnelle...

