

METTRE EN SCÈNE VOS PRISES DE PAROLE

Formation en individuel de 10h = 5 x 2h

" L'écoute est une des formes les plus perfectionnées de l'art de la conversation "

PRÉSENTATION DE LA FORMATION

L'intention, c'est la construction et l'entraînement.
Notre formation vous aidera à prendre la parole pour trouver votre tonalité originale.
Et ce en différentes situations liées au contenu d'un discours et à l'auditoire, quel qu'il soit.

Nous nous adaptons aux capacités de chaque personne.
Il est vivement conseillé de continuer l'entraînement après la formation.

Quatre axes de travail sont abordés :

AUTO-ÉVALUATION

- Assumer ses différences et déceler les freins récurrents pour trouver son originalité
- Avoir conscience de l'enjeu, sans se mettre de pression sur le résultat
- Travailler sur la conviction

RÉDACTION

- Maîtriser son sujet
- Écrire et relire un texte : Structure - Figures de style
- Construire un argumentaire et une structure adaptés à l'événement

PRÉPARATION : VOIX ET CORPS

- Développer sa relation à l'espace pour trouver les réponses corporelles
- Gérer son stress et sa timidité - Maîtriser son discours pour gagner
- Comprendre les comportements de l'auditoire

PRISE DE PAROLE

- Parler avec le bon rythme et la bonne tonalité
- Savoir se présenter avec conviction et naturel
- Capter l'auditoire avec et sans support écrit - Charisme et présence positive

MODULES - extraits

DÉCONTRACTION ET RESPIRATION

- L'échauffement proposé est vivement conseillé par la suite, pour éveiller le corps et l'esprit.
- Exercices de respiration debout et assis - Gestion du souffle

DOCUMENT EXERCICE DE RESPIRATION ET DE DÉCONTRACTION

VOIX - CORPS

- La question est de savoir si l'on veut être vaguement entendu ou... Écouté et compris !
- Travail corporel pour asseoir une sérénité et un déterminisme

DOCUMENT EXERCICE DE DICTION

MES POINTS FORTS ET MES LACUNES

- Auto-évaluation individuelle

DOCUMENT CE QUI VA ? CE QUI NE VA PAS ?

TRAVAIL DEVANT LA CAMÉRA

- Le travail devant la caméra contribue à positiver l'image que l'on se fait de soi-même, souvent faussée par des à priori encombrants.

- Un retour immédiat et constructif améliore l'image que l'on donne à l'autre.

PRÉSENTER SON PARCOURS PERSONNEL ET PROFESSIONNEL DEVANT LA CAMÉRA

Vous disposez de dix minutes pour vous présenter objectivement.

Cet exercice sera proposé à nouveau en fin de formation, pour apprécier l'évolution.

L'OBJET

Apporter un objet personnel pour une prise de parole autour de cet objet.

- Présentation de l'objet choisi. 1/ Le vendre - 2/ Le raconter intimement

- Travail sur la conviction et le choix des mots

ÉCRITURE, RELECTURE ET COMPRÉHENSION D'UN TEXTE

- Ingrédients d'un discours - Rédaction d'un texte avec messages ciblés

- Les figures de style - Le hors sujet - La prise de notes - L'antisèche

PRISES DE PAROLE - SIMULATIONS AUTOUR DE SITUATIONS DIVERSES

Mises en situation de prises de parole dirigées et libres, pratiquées à chaque séance de travail, avec un débriefing immédiat. L'exercice est personnalisé pour pointer et rectifier les obstacles récurrents lors des prises de parole.

- Improvisation pour atténuer l'appréhension que génère une prise de parole et apprendre à rebondir.

- Mettre en pratique la technique et les outils proposés.

- L'humour bien placé

- Être à l'écoute de l'auditoire - En connaître sa constitution

- Comment capter l'humeur d'une salle, d'un interlocuteur ?

BILAN DE FORMATION

Appréciation de sa formation - Le recul sur ce qui à bouger

CALENDRIER

Formation de 10 heures = 5 sessions de 2 heures - calendrier à établir

Cette découpe permet d'assimiler les sessions et de travailler seul.e entre elles.

LIEN DE FORMATION

Dans votre structure ou sur proposition de notre part.

DEVIS DE LA FORMATION

Nous contacter