

# « AMELIORER SA PRISE DE PAROLE EN PUBLIC »

## *A/PROGRAMME DE FORMATION-* DFQM PRODUCTIONS

### 1. MIEUX SE CONNAITRE POUR AMELIORER SON EXPRESSION

- Analyse des aptitudes physiques : construire sa présence, déceler les gênes et blocages.
- Analyse du langage du corps : la gestuelle naturelle, les appuis, la force du regard.
- Dresser la liste de ses points forts et faibles dans l'expression.

### 2. TROUVER SA VOIX : PARLER AVEC PLAISIR

- Retrouver son rythme naturel, Apprendre à bien respirer.
- Travail sur le débit vocal : retrouver sa cadence personnelle à travers la respiration, gérer son énergie.
- Training vocal: Etre entendu et surtout écouté, parler distinctement sans effort. Apprendre à aimer sa voix, trouver la sensation de plaisir dans l'expression.

### 3. GERER SON STRESS

- Analyse des sensations de peur et décodage des effets du stress sous toutes ses formes : décryptage des parasites comportementaux
- Apprendre à canaliser la force, la pression, la colère, la peur.
- Savoir utiliser le silence. S'imposer par la présence.

### 4. RETROUVER SON AUTHENTICITE POUR AUGMENTER SA FORCE DE CONVICTION

- Personnaliser son message.
- Utiliser ses atouts naturels.
- Etablir son autorité naturelle.
- Ne pas fabriquer un système de communication standard basé sur l'apparence.

### 5. FAIRE UN ALLIE DE SON PUBLIC

- Travailler sa réactivité par la pratique de l'improvisation

- Considérer le groupe comme un seul individu.
- Donner et recevoir de l'énergie du groupe : faire une présentation tonique.
- Dédramatiser le rapport à l'autre.

## 6. S'ENTRAINER ACTIVEMENT

- S'imposer par l'engagement dans la prise de parole
- Réussir à prendre toute sa place face à l'autre
- Présenter un exposé simple.
- Improviser.

### *B/Méthodes pédagogiques employées*

#### UN ENVIRONNEMENT DE STAGE BIENVEILLANT ET CHALEUREUX.

Le formateur s'attache un climat de convivialité et une absence de jugement de valeur qui facilite l'expression juste du stagiaire.

#### TECHNIQUES THEATRALES.

Le formateur a un double cursus de formateur /comédien et utilise les techniques du théâtre adaptées au monde de l'entreprise.

#### COACH SUPERVISANT LA FORMATION

Notre coach principal supervise la formation et permet un suivi personnalisé du début à la fin du stage. Il intervient à chaque fin de séance pour faire une synthèse des informations reçues par le stagiaire.

### *C /Support de formation remis au participant*

Le participant recevra un document reprenant en détail les différentes techniques apprises et pratiquées pendant le stage : gestuelle, voix, respiration, présence, articulation, gestion du stress.

### *D/Le système d'évaluation de la formation*

En fin de formation, la progression du stagiaire est évaluée par le coach principal. Un bilan du stage est effectué pendant la dernière séance par le coach et par le stagiaire.

Une grille d'évaluation remplie par le coach est donnée au stagiaire. (cf : modèle joint)