

# PRISE DE PAROLE EN PUBLIC

## STAGE DEUX JOURS - 12 HEURES DE FORMATION

### *A/Programme de formation*

#### **TRAVAIL SUR LA NOTION ESPACE : « AVOIR LES PIEDS SUR TERRE »**

*Construire sa présence.*

*Analyse des aptitudes physiques, retrouver son axe personnel, ses appuis. Pieds ancrés dans le sol, retrouver son centre de gravité et construire le reste autour. Dissocier la parole du geste pour mieux réussir à les accorder. Décryptage des parasites comportementaux...*

#### **TRAVAIL SUR LA RESPIRATION : « RETROUVER SA VOIX PAR LE SON ET LE CORPS »**

*S'approprier une respiration naturelle, Retrouver son rythme, son tempo, sa cadence personnelle à travers sa respiration et ses aptitudes physiques propres.*

*La voix : parler distinctement sans effort et sans forcer. Apprendre à aimer sa voix, la faire sonner, résonner pour tous. Trouver son centre d'énergie, trouver la sensation de plaisir..*

#### **LE LACHER – PRISE: « NE PAS SE CHERCHER A L'EXTERIEUR POUR MIEUX SE TROUVER A L'INTERIEUR. » TRAVAIL SUR LE STRESS**

*Analyse des sensations de peur et décodage des effets du stress sous toutes ses formes : déséquilibre physique, respiration hachée, voix timide... développement de la présence.*

*Ré-appropriation des cinq sens, mise en avant de leur utilisation pour une meilleure connaissance de soi. Retrouver les notions d'instinct et de sensations. Sincérité et analyse des sens... canaliser la force, la pression, la colère.*

#### **RESULTAT ET BILAN PAR LE BIAIS DE L'INTERPRETATION**

*Travail face au metteur en scène, sensation, écoute, direction « d'Acteur »*

*Analyse des progrès individuels et conseils. Débriefing*

---

## **B/Méthodes pédagogiques employées**

*UN ENVIRONNEMENT DE STAGE BIENVEILLANT ET CHALEUREUX.*

*La formation se déroule dans 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 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 heure par le coach et par le stagiaire.*

*Une grille d'évaluation remplie par le coach est donnée au stagiaire.*