



LA PRISE DE PAROLE EN PUBLIC

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- *Maîtriser la prise de parole en public
- *Gérer le stress avant une prise de parole en public
 - *Gagner en aisance relationnelle
 - * Agir sur l'affirmation de soi
- *Boostez les discours commerciaux
 - *Agir sur la timidité naturelle

PUBLICS VISES

Tout public adulte souhaitant ou se devant d'améliorer sa prise de parole en public, son discours commercial . S'exprimer avec facilité et gagner en aisance professionnelle et relationnelle.

Un positionnement effectué en amont de la formation permettra d'adapter et d'individualiser les modules abordés .

DURÉE DE LA FORMATION

Dans l'Entreprise ou au Petit Théâtre de Valbonne

8 heures de cours présentiels ou distanciels*

Accompagnés d'une dizaine d'heures (conseillées) d'apprentissage via notre cours vidéo

** Possibilité de fractionner la durée de la formation en plusieurs sessions*

MOYENS PEDAGOGIQUES

- * Accès notre cours en vidéo, 7h/7 et 24 heures sur 24 dédié à
La Prise de Parole en Public
- * Avec annexe reprenant toutes les consignes des exercices, les exemples ainsi que les
phrases ou textes à travailler.
- * Cours en présentiel ou en distanciel avec un professeur

DEROULEMENTS

Dans l'Entreprise ou au Petit Théâtre de Valbonne

- * Après chaque module présent dans notre cours vidéo, les apprenants devront nous envoyer
les prestations demandées d'après les consignes à l'adresse mail :
performanceformationvideo@performanceformation.com
Appréciations et conseils seront adressés par le professeur par retour d'e-mail
- * 8 heures de cours présentiels ou distanciels, durant lesquels les compétences visées dans le
cours vidéo seront abordées individuellement par un professeur, via des exercices
d'improvisation et de mises en situation

NOS APPUIS PEDAGOGIQUES

- La méthode Stanislavski: l'individu est son propre instrument, il doit
de se découvrir dans des facettes qui lui étaient inconnues.
- La méthode Meyerhol: Entraînement des individus à partir de la
biomécanique.
- Les techniques d'improvisation qui aident l'individu à se dévoiler avec tact et à
améliorer sa confiance en lui.

CONTENU DE LA FORMATION

La Prise de Parole en Public

1° Compétences Visée : Apprendre à respirer pour évacuer le stress, et poser sa voix

LA RESPIRATION

- *Prendre conscience de sa respiration
- *Apprendre à respirer pendant une prise de parole
- *Utiliser la respiration abdominale

LA VOIX

Découvrir sa voix et ses particularités

Travailler le volume, le débit et l'intonation de sa voix : marquer les messages clés et créer de l'attention.

- *Savoir contrôler sa voix avant une prise de parole
 - *Savoir porter sa voix
 - * Savoir placer sa voix
- *Spatialisation de la voix
- *Tester sa voix, se l'approprier
 - *Savoir se faire entendre
 - *Soigner son articulation

2°Compétence visée : Améliorer la concentration

Ne pas se laisser déconcentrer par des éléments perturbateurs durant une prise de parole

- *Apprendre à se concentrer
- *Savoir rester concentrer face à un imprévu ou un élément perturbateur

3)Compétence visée : Développer sa capacité d'écoute

Affiner sa qualité d'écoute. Adapter son comportement en fonction.

- *Apprendre à écouter
 - *Comprendre avec précision les attentes des autres
 - *Apprendre écouter pour mieux répondre aux objections
- *Apprendre à écouter pour adapter sa parole en fonction de son interlocuteur

4)Compétence visée : Connaître et maîtriser ses émotions

Connaître des techniques simples et efficaces pour gérer son trac. Préparer mentalement ses interventions orales

- *Surmonter le trac
- *Savoir s'adapter à une situation stressante
- *Savoir réagir à la critique
- *Pouvoir s'affirmer malgré une situation stressante
- *Savoir se comporter face à un imprévu
- *Apprendre à paraître détendu
- * Apprendre à communiquer une émotion

5)Compétence visée : La Communication non verbale

Libérer sa gestuelle .Se servir du regard pour s'affirmer, solliciter le public et cadrer les interventions.Travailler sa stabilité corporelle. Prendre l'espace de parole.

- *Libérer sa gestuelle
- *Savoir reproduire
- *Apprendre à communiquer sans parole
- *Savoir utiliser son regard pour s'affirmer et solliciter le public
- *Savoir s'affirmer dans le silence et renforcer sa légitimité.
- *Apprendre à occuper l'espace

6)Compétence visée : La prise de parole

Garder sa spontanéité tout en maîtrisant ses propos . Apprendre à être ou donner l'impression d'être détendu. Lire un discours de façon naturelle et spontanée. Savoir improviser. Savoir gérer les imprévus. Impliquer son auditoire dans une projet commun

- * Libérer la parole et la déclencher
- *Apprendre à s'imposer, se mettre en avant
- *Apprendre à s'adresser à un individu à la fois
- *Savoir mettre le ton en fonction des exigences émotionnelles
- *Savoir comment capter l'attention et impliquer son auditoire
- *Intégrer son auditoire à part entière dans les enjeux d'une prise de parole
- *Gérer le manque de considération et les attaques, les questions, les imprévus

- *S'affirmer même en situation déstabilisante
- *Savoir improviser
- *Apprendre à coordonner la parole et la pensée
- *Apprendre à être réactif
- * Apprendre à occuper l'espace

NOTRE TARIF 500€ NET

+

**40€ NET POUR CHAQUE HEURE DE COURS PRÉSENTIEL OU VISIO AVEC
PROFESSEUR**