

Vous souhaitez gagner en aisance à l'oral, être plus percutant, convaincre plus facilement
 Vous voulez prendre du plaisir lors de vos interventions en public, être plus détendu lors de vos présentations.

Objectifs pédagogiques

- Améliorer sa prise de parole en public : séduire et convaincre ses collaborateurs, clients ou auditeurs.
- Appréhender son trac
- Apprendre à être convaincant, faire passer un message clair et efficace.
- Mieux se connaître pour progresser dans sa prise de parole en public.

Méthodes pédagogiques

- Exercices théâtraux et corporels, ludiques, individuels et collectifs axés sur l'échange et le partage
- Mise en situation de problématiques professionnelles
- Improvisations pour développer la spontanéité, la créativité, l'imaginaire
- Exercices de relaxation et de respiration pour mieux habiter son corps
- Explications sur la psychologie du trac
- Enregistrements vidéo des exercices et analyse

Contenu

Jour 1 : Réussir sa prise de parole en public

- Captiver son auditoire
- Etre convaincant, faire passer un message clair et efficace
- Les fondamentaux pour être à l'aise à l'oral
- Travailler sa présence et son rythme
- Se libérer de ses propres préjugés, prendre du recul
- Etre à l'écoute de soi-même et de son public

Jour 2 : Appréhender son trac

- Se connaître soi-même et son corps
- Expérience du jeu théâtral
- Positiver son trac
- Solliciter sa créativité

Bilan : Echange autour des expériences vécues pendant les 2 jours de formation



Photo : Valérie DAVO

Durée : 2 jours

Par qui ?

Pilote : Stéphane FAUVEL

Comédien et metteur en scène.

Co-pilote : En fonction des caractéristiques et besoins de l'entreprise

Pour qui ?

Tout public



Quelques références : CCI de Caen...

Résultats

- Acquisition d'outils pratiques, de repères concrets pour faciliter, mieux maîtriser sa prise de parole en public lors d'un rendez-vous, d'une présentation, et plus largement lors d'un face à face avec un public.

Les + d'AMIFOR

- Vous aider à développer vos propres ressources face à des situations professionnelles souvent déstabilisantes.
- Associer des techniques théâtrales et corporelles pour vivre autrement sa formation.

