

# Prendre la parole en public

## Contexte et attendus de la formation

Etre efficace et à l'aise dans les situations de communication orale ne va pas de soi. Or, la parole est au cœur de notre vie professionnelle : présentations, entretiens, réunions, négociation, etc. La formation que nous vous proposons a pour objectif de mieux gérer son stress, de développer son aisance, son efficacité et son plaisir dans l'action de parler.

## Programme de la formation

1. Constitution du groupe et détermination des objectifs de travail individuels
2. La communication, comment ça marche ?
  - La communication verbale, non verbale
  - La précision de ses propos, l'organisation de ses idées
  - Le sens des mots, le cadre de référence, l'interprétation
  - L'adaptabilité à ses différents interlocuteurs
3. La parole physique
  - Préparation physique : marche, regard, respiration, échauffement corps, visage, voix
  - La posture dynamique assise/debout
  - Installer la relation : être présent à soi, à l'autre
  - Le rythme de la parole
  - L'articulation
  - Prendre et laisser la parole
4. La parole préparée/non préparée
  - L'exposé
  - L'improvisation
5. Les mises en situations à partir des situations professionnelles vécues par les participants
6. Constats et élaboration du plan d'action personnalisé (Points forts/Aspects à travailler/Moyens à mettre en œuvre)

## Méthodes pédagogiques

- . Apports théoriques de manière interactive
- . Echanges entre les participants, partage d'expériences
- . Autodiagnostic, et exercices, entraînements
- . Préparation physique, exercices corporels et respiratoires
- . Jeux de rôles et mises en situations à partir des situations réelles vécues par les participants

## Public concerné

Toute personne qui souhaite développer ses capacités à communiquer.  
Le nombre maximum de participants à la formation est fixé à 10 personnes.

## Durée et organisation de la formation

Trois jours (2 jours consécutifs puis une journée au moins à 15 jours d'intervalle), soit 21 heures.

## Intervenants

**NATHALIE BRUAND**, Formatrice-Consultante RH  
**THIERRY DEMAY**, Metteur en scène-Comédien