

## PROGRAMME DE FORMATION PRENDRE LA PAROLE EN PUBLIC LES FONDAMENTAUX

### COMPETENCES VISEES

Compétence globale visée en situation professionnelle : Maîtriser les bases techniques de la prise de parole. Se sentir en confiance dans sa posture, sa voix et ses émotions quand on s'exprime.

### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

#### OBJECTIF GLOBAL :

A l'issue de la formation le stagiaire sera capable de d'utiliser l'ensemble des techniques de la prise de parole en public.

#### LES OBJECTIFS PARTIELS/OPERATIONNELS :

A l'issue des différents modules, le stagiaire sera capable de :

Identifier l'impact du corps (non verbal) dans sa communication en travaillant sa capacité à lâcher prise, à se rendre disponible pour l'autre.

Reconnaître et placer sa voix (para-verbal) et sa respiration afin qu'elle prenne toute sa place et soit un atout dans une communication rassurante.

S'affirmer dans sa communication en y mettant du relief, du rythme en travaillant sur le regard et le silence.

Gérer ses émotions en s'adaptant à son interlocuteur et en travaillant et développant une attitude physique et une écoute active, en présence sur l'instant.

### PUBLIC CONCERNÉ

Tous publics en entreprise. Toute personne souhaitant acquérir plus d'aisance en public et lever son trac.

### PRÉREQUIS

Pas de prérequis

### DURÉE DE LA FORMATION ET MODALITÉS D'ORGANISATION

Blended : 1 jour de formation en présentiel – 7 heures  
De 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h30  
+ Accès contenus numériques dans le network privé Toiledescène via Klaxoon.  
8 personnes

### LIEU DE LA FORMATION

Lieu défini avec le commanditaire

### ACCESSIBILITE A LA FORMATION

Définie avec le commanditaire

### ACCESSIBILITE AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Formation accessible aux personnes en situation de handicap.  
Vu avec le commanditaire

### DELAI D'ACCES

Les délais sont adaptés à la demande du commanditaire

### MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

expositive  
démonstrative  
participative  
active

### MODALITÉS D'ÉVALUATION

Auto-évaluation grille critériée  
Evaluations formatives : QCM  
Evaluations de satisfaction à chaud  
Evaluations de satisfaction à froid

### COÛT DE LA FORMATION (POUR UN GROUPE DE 8 PERSONNES)

2 150 euros HT

### CONTACT

Laure Meurisse – gérante  
06 85 92 05 08  
[laure.meurisse@toiledescene.fr](mailto:laure.meurisse@toiledescene.fr)

## CONTENU DE LA FORMATION

### Matin :

**Identifier l'impact du corps (non verbal) dans sa communication en travaillant sa capacité à lâcher prise, à se rendre disponible pour l'autre.**

Vous identifiez et travaillez les appuis de la prise de parole: S'ancrer dans le sol et tenir sa verticalité, maîtriser son souffle et sa respiration.

**Reconnaitre et placer sa voix (para-verbal) et sa respiration afin qu'elle prenne toute sa place et soit un atout dans une communication rassurante.**

Vous explorez vos capacités vocales en utilisant les techniques du chanteur et vous enrichissez ainsi les harmoniques de la voix pour qu'elle soit plus assurée et plus présente.

Vous adaptez votre intensité vocale à votre auditoire et apprenez à la moduler.

### Après-midi :

**S'affirmer dans sa communication en y mettant du relief, du rythme en travaillant sur le regard et le silence.**

Vous travaillez votre regard pour qu'il soit un appui et participe à l'équilibre interne dans la prise de parole.

Vous utilisez et habitez les silences qui donnent du relief, du rythme à votre prise de parole, et qui permettent de vous ancrer et de respirer.

Vous travaillez votre cohérence voix/corps : allier le geste à la parole, travailler la sincérité, éviter le sur-jeu.

**Gérer ses émotions en s'adaptant à son interlocuteur et en travaillant et développant une attitude physique et une écoute active, en présence sur l'instant.**

Vous apprenez à gérer votre trac, à reconnaître vos émotions pour mieux les gérer en situation de prise de parole.

Vous développez une attitude corporelle ouverte afin d'augmenter votre capacité de concentration sur votre objectif et sur votre auditoire.

### Performance finale

Vous présentez de manière spontanée un sujet métier en intégrant tous les piliers de la prise de parole: l'ancrage, la verticalité, la respiration, la présence vocale, le regard, les silences.

### MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

**LA METHODE SC.E.N.E.** : Une méthode inspirée par les techniques théâtrales et liée aux différentes situations relationnelles en entreprise.

#### SORTIR DU CADRE POUR MIEUX Y REVENIR !

**SC** : mettre en disponibilité les participants afin de créer une ouverture par un travail corporel, émotionnel s'appuyant sur les techniques théâtrales.

**E** : déclencher des prises de consciences.

**N** : de la prise de conscience au plan d'action. Incarnation et ancrage des prises de conscience appliquées dans le milieu professionnel.

**E** : le suivi pour un ancrage durable. Plusieurs semaines après la formation, un rendez-vous est pris avec les participants pour une séance de suivi.

Dans chaque phase de cette méthode, nous alternons avec **les théories** (concepts, slides) et **les démonstrations** (vidéos, en direct pour montrer un exercice à réaliser).

Nos deux pédagogies privilégiées sont **les interactions et échanges** avec les participants pendant toute la durée de la formation et surtout **l'ACTION**. Beaucoup de pratique pour ancrer

### MOYENS PEDAGOGIQUES

#### EXPOSES THEORIQUES

**Rappel des concepts abordés lors de la formation** : Les participants ont en amont de la formation répondu à un questionnaire relatant les différents sujets abordés lors de la formation. Revue du questionnaire en redonnant les concepts en début de session présentielle.

#### EXPERIMENTATIONS

**Prises de conscience** : les participants expérimentent de manière active les différents concepts théoriques.

Echanges et réflexions en action. Prises de consciences de là où ils se situent dans les différents concepts.

#### EXERCICES

**Entraînement** : Après avoir pris conscience de leur niveau les participants peuvent s'entraîner au travers d'exercices venant du monde des arts, de la synergologie, de l'univers du coaching, hors cadre professionnel.

#### MISES EN SITUATIONS

**Ancrage** : Après s'être entraînés les participants ancrent leurs acquis en incarnant les différents apprentissages à travers des mises en situations concrètes, créées en direct

<p>les savoirs par de nombreux exercices.</p> <p><b>ENTRETIENS PRE ET POST FORMATION :</b> Chaque participant est contacté avant la formation pour un entretien lié à ses attentes, ses besoins et permettant d'identifier son niveau. Et après la formation pour un entretien visant à connaître son évolution dans son quotidien suite à la formation.</p>	<p>lors de la formation ou bien en amont avec le commanditaire ou les participants eux-mêmes lors de l'entretien préalable à la formation.</p> <p><b>DEBRIEFINGS</b> <b>Conseils personnalisés :</b> à chaque phase du déroulé de la formation, les participants reçoivent un debriefing personnalisé qui les aide à bien comprendre où ils en sont dans chaque items de la formation. Ils reçoivent des conseils d'amélioration personnalisés.</p>
<p><b>MODALITÉS D'ÉVALUATION</b></p> <p><b>Avant la formation :</b> un entretien téléphonique ou en visio afin d'identifier les enjeux et attentes du participant.</p> <p><b>Au début de la formation :</b> le stagiaire s'auto-évalue à partir d'une grille critériée.</p> <p><b>Pendant la formation :</b> Les techniques acquises par les apprenants sont évaluées à partir de QCM à la fin de chaque module.</p> <p><b>A la fin de la formation :</b> le stagiaire se ré-évalue à partir de la grille critériée.</p> <p><b>Evaluation de satisfaction :</b> A chaud : à la fin de la formation lors de la dernière demi-journée de la formation.</p> <p>A froid : un entretien téléphonique afin d'identifier l'impact de la formation auprès du commanditaire et des participants</p> <p>Une synthèse et des préconisations sont partagées avec le commanditaire.</p>	<p><b>PROFIL DU(DES) FORMATEUR(S)</b> <b>LAURE MEURISSE</b> Elle a choisi le théâtre (formation Alain Knapp) comme école de vie. Elle en fait son métier comme comédienne, metteur en scène et enseignante. Elle connaît bien le monde de l'entreprise pour avoir été durant 10 ans contrôleur de gestion dans des PME et des grands groupes. Elle crée ToiledScène en 2006 et transmet depuis, son expérience de la scène, l'incarnation des personnages, son expertise dans la prise de parole et la communication en entreprise. Elle propose des formations dans les domaines du management, du changement (transitions-organisations), de la relation client, de la QVT, et de la communication. Ainsi que des ateliers et séminaires de cohésion d'équipes. Référente dans le domaine de l'intégration du handicap dans les formations ToiledScène.</p> <p><b>MOYENS TECHNIQUES</b> Salle de 50 m<sup>2</sup> Uniquement des chaises, au nombre des participants +2 Un paper board Un ordinateur Un vidéo projecteur – diffusion de vidéo en début de formation.</p>