

LA PRISE DE PAROLE EN PUBLIC

THEME DE L'ATELIER

Les éléments de l'expression orale définis dans ce document concerne tout type de Prise de parole en public : se présenter pour un entretien d'embauche, intervenir en public, animer une réunion d'équipe, mener une interview, un débat...

Vitalité 3J met à votre disposition tous les moyens pour vous préparer avec confiance et révéler vos talents d'orateur.

OBJECTIF DE L'ATELIER

- Maîtriser les paramètres de la Prise de Parole en public et s'exprimer avec aisance, confiance et charisme.

Les différents points abordés :

- S'affirmer dans sa communication orale en prêtant attention au verbal comme au non verbal.
- Identifier rapidement les facteurs de stress physiques et émotionnels.
- Gérer la déstabilisation.
- Oser pour doser, et ne plus perdre ses moyens en situation de jeu.

DUREE DE L'ATELIER ET PUBLIC CONCERNE

900 € la journée *

12 participants maximum.

* Devis pour tout atelier sur mesure.

Le public concerné est toutes personnes qui sont amenées à prendre la parole en public et qui souhaitent parfaire leur communication.

SINGULARITES DE L'ATELIER

Une animation interactive, basée sur des exercices ludiques, valorisant l'implication des participants. Une approche personnalisée, accessible par tous, où sont délivrés des outils simples et efficaces, transposables dans toutes situations.

L'atelier est totalement consacré à des exercices pratiques : training, partages, mises en situation de jeu, improvisations, travail individuel et collectif sur la voix, le regard, l'articulation, la respiration ventrale, l'ancrage, la gestuelle, la gestion des silences, le questionnement, la reformulation.

Ce type d'atelier interactif permet d'oser plus et de s'affirmer face à l'adversité.

PROGRAMME

Journée : 9h00 – 17h00, en trois parties.

La première partie est consacrée à l'appropriation des outils de l'orateur pour renforcer son engagement et développer sa congruence.

La deuxième partie vise à adopter son discours et son comportement en temps réel :

- être concis et percutant
- être en capacité d'improviser aisément
- captiver son auditoire.

La troisième partie permet de valoriser toutes les facettes de sa personnalité, par des exercices pratiques individuels et collectifs, jouant avec l'instrument de l'orateur, en passant par la respiration, la voix, l'attitude, l'ancrage, la gestion des silences et des émotions sans oublier le plaisir et la liberté d'être soi.

FORMATRICE

Dotée d'une double formation commerciale et théâtrale, Christine Robin, comédienne et formatrice oscille aujourd'hui, depuis plus de quinze ans, entre les acteurs de théâtre, de cinéma ainsi que les acteurs économiques et sociaux.

Ses références dans le domaine de la formation : Université la Sorbonne (Paris), Université Paris Dauphine, École du barreau (formation des avocats), SNCF, Écoles de commerce, La CAF, La Poste...