



## Eloquence

# Prise de parole en public par les techniques théâtrales

3 jours (21h00) | 9 4,6/5 | COMO-PARTHEA | Évaluation qualitative de fin de stage | Formation délivrée en présentiel ou distanciel

Formations Management & soft skills > Communication orale > Eloquence

Contenu mis à jour le 13/10/2023. Document téléchargé le 27/07/2024.

## Objectifs de formation

A l'issue de cette formation, vous serez capable de :

- Identifier les techniques théâtrales pour appréhender votre corps et l'espace
- Gérer votre stress et votre émotion en utilisant des techniques spécifiques
- Utiliser le trac comme générateur d'énergie positive
- Appliquer les techniques de travail vocal, gestuel, de regard et de respiration
- Organiser vos idées en utilisant des méthodes de structuration
- Modeler et valoriser votre image de communicant en utilisant des astuces spécifiques
- Utiliser la voix pour gagner en aplomb et jouer des intonations et modulations
- Expérimenter le non-verbal en utilisant les mains, le visage et les silences
- Mettre en oeuvre l'écoute de l'auditoire et instaurer un climat de confiance
- Adapter votre prise de parole à l'imprévu en improvisant et en canalisant l'énergie pour maîtriser la durée de l'intervention.

## Modalités, méthodes et moyens pédagogiques

Formation délivrée en présentiel ou distanciel\* (blended-learning, e-learning, classe virtuelle, présentiel à distance).

Le formateur alterne entre méthode\*\* démonstrative, interrogative et active (via des travaux pratiques et/ou des mises en situation).

Variables suivant les formations, les moyens pédagogiques mis en oeuvre sont :

- Ordinateurs Mac ou PC (sauf pour certains cours de l'offre Management), connexion internet fibre, tableau blanc ou paperboard, vidéoprojecteur ou écran tactile interactif (pour le distanciel)
- Environnements de formation installés sur les postes de travail ou en ligne
- Supports de cours et exercices

En cas de formation intra sur site externe à M2i, le client s'assure et s'engage également à avoir toutes les ressources matérielles pédagogiques nécessaires (équipements informatiques...) au bon déroulement de l'action de formation visée conformément aux prérequis indiqués dans le programme de formation communiqué.

\* nous consulter pour la faisabilité en distanciel

\*\* ratio variable selon le cours suivi

## Prérequis

Cette formation ne nécessite pas de prérequis.

## Public concerné

Toute personne souhaitant s'améliorer dans sa communication au quotidien, gagner en aisance et en charisme.

## Cette formation :

- Est animée par un consultant-formateur dont les compétences techniques, professionnelles et pédagogiques ont été validées par des diplômes et/ou testées et approuvées par l'éditeur et/ou par M2i Formation
- Bénéficie d'un suivi de son exécution par une feuille de présence émargée par demi-journée par les stagiaires et le formateur.

# Programme

## 1) Avant la formation

- Questionnaire de positionnement pour identifier ses propres axes de progrès

## 2) Pendant la formation

### Introduction

- Présentation de chacun
- Attentes et objectifs visés de chaque participant
- Présentation du cadre de la formation
- Contextualisation des objectifs et des enjeux
- Emergence des représentations des participants
- Ajustement du contenu du programme de la formation si besoin

### En amont de la prise de parole : le travail de préparation

- Appréhender son corps et l'espace puis se les approprier
- Gérer son stress et son émotion
- Comprendre et maîtriser le trac : le transformer en générateur d'énergie positive
- Travailler sa voix, ses gestes, son regard, sa respiration et les silences
- Structurer et organiser ses idées
- Valoriser son image de communicant
- L'improvisation ne s'improvise pas : se préparer pour être prêt

### Durant la prise de parole : la mise en application

- Utiliser plus facilement sa voix pour gagner en aplomb
- Jouer des intonations, modulations et silences
- Exploiter le non-verbal
  - Utiliser les mains et gestes
  - La mobilité du visage
  - Les silences
- Etre à l'écoute de son auditoire, le prendre en compte et instaurer un climat de confiance
- Savoir rebondir face à une objection ou opposition de votre auditoire : improviser

## **Se décontracter dans l'imprévu**

- Maîtriser la durée de son intervention
- Canaliser l'énergie et la doser au fil de la prise de parole
- Oser des prises de parole à contraintes, face au groupe et potentiellement filmées
- Etre pertinent dans l'échange, répondre sans se justifier

## **Trouver du plaisir dans la prise de parole**

- Par des jeux de rôles et théâtraux, oser incarner d'autres versions de soi-même que l'on aimerait montrer en entreprise
- Comprendre les "trucs et astuces" qui permettent de gagner en répartie et en confiance pour les comédiens
- Etre dans un état d'acceptation par rapport à ce que l'on ressent, et de bienveillance pour soi-même

## **Exemples de travaux pratiques (à titre indicatif)**

- *Autodiagnostic*
- *Mises en situation basées sur des cas concrets proposés par les stagiaires*
- *Exercices d'entraînement*
- *Expérimentations hors cadre*
- *Exercices ludiques*
- *Applications dans le quotidien de l'entreprise*
- *Atelier collectif : analyse de scénarii, mise en situation*
- *Brainstorming en sous-groupe*
- *Jeux de rôles*
- *Débriefing sur les comportements mis en oeuvre : analyse de pratique*
- *Plan d'action : rédiger son plan d'action personnalisé*

## **Synthèse de la session**

- Réflexion sur les applications concrètes que chacun peut mettre en oeuvre dans son environnement
- Conseils personnalisés donnés par l'animateur à chaque participant
- Evaluation formative (quiz permettant de valider les compétences acquises)
- Bilan oral et évaluation à chaud

Le contenu de ce programme peut faire l'objet d'adaptation selon les niveaux, prérequis et besoins des apprenants.

## **Modalités d'évaluation des acquis**

- En cours de formation, par des mises en situation contextualisées évaluées
- Et, en fin de formation, par un questionnaire d'auto-évaluation

## **Les + de la formation**

Cette formation est menée à travers des outils propres au domaine du théâtre tels que l'ancrage du corps (regard, appui dans le sol), la respiration, la voix (diction, volume, modulation, harmonie avec le corps), l'impact du message ou encore la gestion de l'espace et du temps. Elle est basée sur des techniques théâtrales incluant des expérimentations hors cadre, des exercices ludiques et des applications dans le quotidien de l'entreprise. Cette formation permet au stagiaire une nouvelle implication dans sa fonction et dans son investissement personnel.

## **Accessibilité de la formation**

Le groupe M2i s'engage pour faciliter l'accessibilité de ses formations. Les détails de l'accueil des personnes en situation de handicap sont consultables sur la page Accueil et Handicap.

## **Modalités et délais d'accès à la formation**

Les formations M2i sont disponibles selon les modalités proposées sur la page programme.  
Les inscriptions sont possibles jusqu'à 48 heures ouvrées avant le début de la formation.  
Dans le cas d'une formation financée par le CPF, ce délai est porté à 11 jours ouvrés.