

## Intitulé de la formation

### S'exprimer et communiquer avec aisance

Vous êtes-vous déjà senti "liquéfié" à l'idée de parler devant 500 personnes pour exposer un sujet d'importance ? Vous est-il arrivé de vivre un moment de stress à l'occasion d'un speech lors d'un pot de départ de votre collègue? Avez-vous déjà eu le sentiment de perdre vos moyens en situation de rendez-vous client?

Grâce à notre formation, vous pourrez maîtriser toutes vos prises de paroles, en réunion comme en public, grâce à des techniques simples, empruntées au domaine du théâtre !

**Objectifs professionnels**

- Acquérir une aisance orale et une prestance lors d'une prise de parole
- Adapter son niveau d'énergie en fonction de son auditoire
- Créer un lien privilégié avec son public

**Public concerné**

tout type de personne désireuse d'apprendre à parler en public en toute confiance et avec pertinence.

**Contenu pédagogique**

Jour 1:  
 Objectif: Gérer son stress avant sa prise de parole

- respiration, relaxation et préparation mentale, techniques méditatives
- accepter l'erreur et dédramatiser
- penser positif
- bien préparer son contenu

Jour 2:  
 Objectif : Maîtriser son langage non-verbal (tics verbaux, gestes parasites)

- le visage : sourire, regard
- le corps: prestance, énergie
- la gestion des mains

Jour 3:  
 Objectif : Savoir capter l'attention de son auditoire

- parler avec une bonne élocution / volume et fluidité dans la voix
- faire vivre les silences et créer une connexion avec le public
- connaître son public
- se mettre en condition avant une prise de parole

**Méthodes pédagogiques**

Une méthode originale basée sur la découverte, en utilisant les techniques théâtrales (jeu d'acteur, personnages, etc) mais également une occasion de transposer des situations vécues au travail grâce à des improvisations théâtrales et écritures de saynètes.

**Modalités d'évaluation**

- test de positionnement en amont de la formation pour récolter les attentes
- évaluation sommative par présentation succincte individuelle afin de connaître les acquis de chaque stagiaire (tour de table)
- quelques exercices courts de mise en situation en fonction des thèmes abordés et conseils personnalisés
- visionnage de séquences vidéo/discussion autour des points forts et axes d'améliorations des stagiaires qui se présentent (travail d'écoute et

d'observation)  
 - mise en situation de prise de parole à l'issue de la formation  
 - prise vidéo des stagiaires pour restitution en groupe pour les volontaires

**Prérequis** l'envie d'apprendre et de lâcher-prise

**Supports de formation/Ressources pédagogiques** vidéo-projecteur / déroulé pédagogique / convocation / feuilles d'émergences et enquêtes de satisfaction en fin de formation

**Durée** 3 jours // adaptable en fonction des besoins et contraintes

**Tarif** 1000 Euros HT / journée

**Les + de cette formation**

- S'appuyer sur la particularité des outils du théâtre afin de dédramatiser des situations du quotidien qui peuvent être stressantes en utilisant des "personnages".
- Pouvoir, en toute confiance, prendre la parole en public dans n'importe quelle situation en ayant en tête les techniques du jeu d'acteur
- bénéficier de l'expertise de 2 formatrices, toutes deux comédiennes, dont les compétences se complètent : Elodie, animatrice d'ateliers de théâtre depuis 18 ans, ancienne du cours Florent, et Aline, responsable commerciale internationale depuis 11 ans dans une entreprise de média

**Accessibilité** En situation de handicap ? N'hésitez pas à nous contacter pour préparer votre accueil.

**Délai d'accès/réactivité** immédiat

**Intervenant.e** Aline JARDIN  
 Elodie AVERSENG

**En savoir plus** [www.thealie.fr](http://www.thealie.fr)  
[aline@thealie.fr](mailto:aline@thealie.fr) / [elodie@thealie.fr](mailto:elodie@thealie.fr)  
 06.22.46.45.46