

Intitulé de la formation

Prendre la parole pour prendre sa place

Qui se n'est jamais senti stressé de parler devant un public au moment d'exposer un sujet d'importance ? Vous est-il arrivé de vivre un moment de panique à l'occasion d'un discours ou d'un entretien ? Vous posez-vous souvent la question si la façon dont vous communiquez avec les autres est tout le temps appropriée ?

Grâce à notre formation, vous pourrez maîtriser ces moments de prises de parole et (re)prendre confiance grâce à des techniques simples, empruntées au domaine du théâtre et prendre plaisir à vous exprimer avec aisance !

En 2025, 92,5% des apprenants sont satisfaits de nos formations, 100% la recommandent !

Objectifs professionnels

- Sortir de sa timidité et (re)prendre confiance
- Appréhender son langage verbal, para-verbal, non-verbal
- Capter l'attention de son interlocuteur

Public concerné et intention pédagogique

Ce parcours vise à réconcilier 6 jeunes mineurs du programme "Booster" avec la parole, leur montrer qu'ils ont déjà des choses à dire, et que parler n'est ni un piège ni un jugement, mais un outil pour avancer. On ne cherche pas la performance. On cherche la présence, la clarté, et le courage de faire un pas de plus qu'hier.

Contenu pédagogique

Module 1 – Oser prendre sa place
Objectif : installer la confiance et le cadre
Créer un climat de confiance
Prendre conscience de son corps, de sa voix, de sa présence
Oser parler devant les autres

Module 2 – Dire qui je suis (sans me cacher)
Objectif : apprendre à se présenter simplement
Se présenter à l'oral
Mettre des mots sur son parcours et son vécu
Valoriser ce qu'on sait déjà faire

Module 3 – Trouver les mots justes
Objectif : sortir du blocage verbal
Structurer une réponse
Apprendre à argumenter
Enrichir son vocabulaire professionnel

Module 4 – Posture et savoir-être professionnel
Objectif : comprendre les codes sans se renier
Posture, regard, écoute
Politesse et langage professionnel
Attitude attendue en entreprise

Module 5 – Gérer le stress et la timidité
Objectif : rester présent même sous pression
Identifier ses réactions face au stress
Techniques simples de régulation émotionnelle
Prendre la parole malgré le trac

Module 6 – Parler de ses envies et de ses motivations
Objectif : formuler un projet, même en construction
Identifier ses envies professionnelles
Exprimer ses motivations
Donner du sens à ses choix

Module 7 – Se préparer à l'entretien d'embauche
Objectif : ne plus subir l'entretien
Comprendre les attentes d'un recruteur
Répondre aux questions classiques
Se présenter avec clarté et assurance

Module 8 – Mise en situation et valorisation
Objectif : consolider les acquis
Mises en situation concrètes
Feedback individualisé
Valorisation des progrès

Méthodes pédagogiques

Actionnelle :
Approche ludique et participative
Exercices issus du théâtre et de la communication orale
Mises en situation, jeux de rôle, travail corporel et vocal
Adaptation aux profils et aux rythmes des participants

Modalités d'évaluation

- questionnaire 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
- évaluation des acquis (quizz) à mi-parcours
- mise en situation de prise de parole à l'issue de la formation

Prérequis

Aucun

Supports de formation/Ressources pédagogiques

vidéo-projecteur / déroulé pédagogique / convocation / feuilles d'émargements et enquêtes de satisfaction en fin de formation

Durée

8 séances de 4 heures (32 heures)

Tarif

Nous consulter

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 formatrices-comédiennes

Accessibilité

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

Délai d'accès/réactivité

immédiat

Intervenant.e

Aline JARDIN et/ou Elodie AVERSENG

En savoir plus

www.thealie.fr
aline@thealie.fr / elodie@thealie.fr
06.22.46.45.46

Hâte de vous (re)voir !

