

Développer son aisance en public avec les techniques théâtrales

Objectifs

- Développer sa présence en scène
- Maîtriser le stress lié à l'enjeu de son intervention
- Marquer les esprits et faciliter la transmission du message
- Développer sa capacité d'improvisation en réponse aux questions du public
- S'adapter aux situations délicates rencontrées lors de son intervention

Pédagogie

- Pédagogie interactive
- Mises en situations et exercices
- Débriefings verbaux et vidéo des différents entraînements lorsqu'ils sont filmés
- Réflexion et partage en commun
- Apports méthodologiques & théoriques
- Plan de Développement Personnel (PDP)

Préparation

- Compléter, avant la formation, un questionnaire de positionnement
- Réfléchir à ses principales attentes / besoins dans le cadre de la formation

Public concerné

- Toutes les personnes souhaitant améliorer leur pratique de la prise de parole en public et renforcer leur impact

Prérequis

- Néant



2 jours

Groupe de 8 participants max.



Programme

- **Développer sa présence en scène**
 - La voix de DIVAS (Débit, Intonation, Volume, Articulation et Silence)
 - Le langage non verbal (mimiques, gestuelle, déplacements et regards)
 - L'expression d'un ressenti (le carré des émotions : joie, tristesse, colère et peur)
- **Maîtriser le stress lié à l'enjeu de son intervention**
 - Le stress, un moteur nécessaire (savoir comment le canaliser ?)
 - La respiration avant et pendant l'intervention
 - Les 3 clés de la réussite (préparation, répétition et respiration)
 - Les mécanismes de projection (comment visualiser sa réussite ?)
- **Transmettre efficacement son message**
 - La fixation de l'objectif (Informer, convaincre, faire agir)
 - L'esprit de synthèse en prise de parole
 - La maîtrise des silences en scène
 - L'intervention à l'appui d'un diaporama
 - L'utilisation des outils de l'intervenant (micro, support visuel, pupitre, ...)
- **Toucher son public**
 - L'identification du public (identité, valeurs et motivations)
 - L'adaptation de son langage au public
 - Comment marquer les esprits ? (l'analogie, la métaphore, l'anecdote, le vécu, l'exemple, ...)
 - L'humour en scène (préparé versus improvisé)
- **Interagir son public**
 - La gestion des questions de l'auditoire
 - La gestion de l'opposant
 - Les clés de l'improvisation en réponse aux questions inattendues
- **S'adapter aux circonstances délicates rencontrées lors de son intervention**
 - Les aléas de la co-intervention
 - La gestion du temps, ...

