



Formation Prise de Parole en Public et Gestion du Stress

L'orateur est un communicant ; un passeur. Aussi comme l'acteur, il est maître de son expression, et est en échange avec son public.

Lorsqu'il prend la parole, il n'est pas seulement celui qui est regardé et écouté, il est surtout celui qui apporte une information, un discours, qu'il partagera avec le public. Il s'agit d'une rencontre.

Ainsi plusieurs questions se posent :

- Comment s'adresse-t-on à un public ?
- Quelle posture adoptée ?
- Comment faire pour être entendu et compris ?
- Comment ne pas se laisser submerger par ses émotions et garder confiance en soi ?

Objectifs :

- Maîtriser les techniques de voix et de postures.
- Acquérir les techniques d'expression orale, pour une prise de parole claire et aisée.
- Transmettre une information claire, et avoir un discours clair.
- Gérer son trac et son stress.

Contenu et Programme :

- Découvrir et savoir utiliser sa voix

- > Travail de respiration ventrale, la colonne d'air.
- > Apprendre à placer sa voix : Découverte des résonateurs
- > Exercices d'articulations

- La posture

- > Prendre place dans un espace, et dans son propre espace (le corps).
- > Connaissance de soi afin de convoquer les bonnes énergies et être en présence et en confiance.
- > Identifier l'importance du langage non verbal et en faire un atout. Corriger ses gestes instinctifs.

Savoir se centrer et se tenir debout.

- Le regard et l'adresse du discours

- > Capter l'attention/ Regarder son public et lui adresser son discours.
- > Intonations et énergies.
- > Ne pas avoir peur du silence et apprendre à l'utiliser.
- > Ecouter et comprendre son public.

- Gérer son stress et avoir confiance en soi

- > Concentration et Respiration
- > Connaître et gérer ses émotions/ savoir cerner ses qualités, identifier et travailler ses points forts pour développer et son authenticité.
- > Identifier le message que l'on veut faire passer/ Connaître son parcours d'argumentation et le construire en fonction de sa propre logique, afin d'avoir un discours qui vous ressemble.

CONTACT

Association La Particulière

Marion Sancellier

asso.laparticuliere@gmail.com

+33 6 03 42 90 82