

PRISE DE PAROLE EN PUBLIC

PARCOURS DIRIGEANTS



7h



Inter 2024 :
6 février | 17 octobre.

OBJECTIFS

- Libérer la parole,
- Maîtriser le discours : écrire un récit court intéressant,
- Être engagé dans sa prise de parole pour convaincre et créer l'adhésion.

PUBLIC VISÉ

Dirigeants



Animation

Stéphanie JARROUX : Comédienne, art thérapeute et conférencière



Prérequis

Aucun



Tarifs

Adhérent : 1530€ HT par participant

Non adhérent : 1670€ HT par participant

Intra : nous consulter



Méthodes pédagogiques

Exposé théorique | échanges interactifs | exercices pratiques | mises en situation



Moyens pédagogiques

Outils issus de l'improvisation théâtrale

[PROGRAMME]

MATIN : WARM UP !

I. SÉQUENCE 1 : Réveiller son expression - 1H30

- Échauffement
- Travailler son imaginaire
- Soigner son écoute
- Travailler son lâcher prise
- Travailler son esprit de groupe

Exercices en groupe avec feedback de l'intervenante et des participants

II. SÉQUENCE 2 : Oser en improvisant - 1H45

- Travailler sa répartie
- Accepter l'univers de l'autre
- Soigner son authenticité

Mises en situation par deux pour créer et jouer ensemble avec feedback de l'intervenante et des participants

Ce que l'animatrice apporte en termes de contenu :

- Analyse du comportement, verbal et non verbal.
- Trucs et astuces pour la voix, la posture, la diction, l'énergie.
- Les fondamentaux de l'improvisation en 10 points

III. TOUR DE TABLE FIN DE LA MATINÉE

APRÈS-MIDI : STORYTELLING ET ÉLOQUENCE

I. SÉQUENCE 1 : Storytelling ou comment écrire un récit intéressant - 1H30

- Écrire un récit selon les règles du storytelling
- Lecture

Exercices individuels avec feedback de l'intervenante et des participants

II. SÉQUENCE 2 : Être éloquent : « Rien ne peut résister à la grande éloquence - 1H30

- À partir d'un texte professionnel (discours de convention, annonce des résultats, com de crise,...) :
- Travailler son charisme
- Travailler le corps
- Travailler sa voix et son rythme
- La star c'est votre audience
- Point sur l'utilisation du Powerpoint

Exercices individuels avec feedback de l'intervenante et des participants

Ce que l'animatrice apporte en termes de contenu :

- Les fondamentaux du storytelling en 10 points
- Les fondamentaux de l'éloquence en 10 points