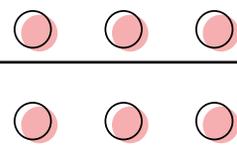


# PRISE DE PAROLE EN PUBLIC

DIRIGEANTS-MANAGERS



7h



**Inter 2025 :**  
3 avril

## 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, Managers



## Animation

**Stéphanie JARROUX :**

Comédienne, art thérapeute et conférencière



## Prérequis

Aucun



## Tarifs

**Adhérent :** 1580€ HT par participant

**Non adhérent :** 1750€ 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 feed-back 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 feed-back 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 feed-back 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 feed-back 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

