

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES :

- Valider ses qualités d'orateur, mettre à jour ses difficultés concrètes, s'entraîner à les dépasser.
- Utiliser son potentiel physique (ancrage, regard, respiration et voix) pour gérer son « trac » et/ou son stress et gagner en charisme.
- Accepter son ressenti et les perceptions des autres pour s'adapter.
- Construire une intervention en grande réunion cohérente, simple, dynamique et convaincante.
- Savoir jouer efficacement avec ses supports (slides, films, ou autres).
- Gérer sa voix avec le micro.
- Savoir faire avec les perturbations, répondre aux questions avec calme.
- S'exercer

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE :

Une façon de travailler originale, créative et performante, basée sur l'utilisation au quotidien des outils de l'acteur.

L'individu placé au coeur de nos formations.

Nous aidons l'individu à s'intégrer et s'investir dans le quotidien de son entreprise, à trouver du confort et de l'efficacité dans sa pratique professionnelle.

Nous permettons également de cerner et accepter les contraintes liées au métier et au contexte de l'entreprise et de valider ses qualités et travailler sur ses difficultés.

Un travail en trois dimensions

La dimension physique : travailler son potentiel physique aide à gagner en affirmation de soi, à mieux communiquer. Il sert aussi à apprivoiser le stress, à mieux faire face à la pression du quotidien.

La dimension émotionnelle : par le jeu, l'improvisation, notre travail permet de comprendre comment se créent nos émotions et comment les apprivoiser pour bien s'en servir.

La dimension intellectuelle : par des apports théoriques et en faisant toujours le pont entre l'expérience vécue lors des jeux et la réalité professionnelle, nous aidons chacun à réfléchir à sa pratique quotidienne et à mettre en place des solutions simples et réalistes d'évolution.

Une pédagogie participative et ludique : notre méthode de travail, basée sur l'utilisation dans la vie quotidienne des outils de l'acteur, s'appuie avant tout sur l'expérimentation.

Toutes les étapes de nos formations sont constituées de jeux pédagogiques qui favorisent la participation.

Ces jeux sont enrichis d'apports théoriques et ouvrent des espaces d'échanges d'expériences.

Une philosophie « Emmener loin mais en douceur »

Notre travail incite chacun à la réflexion, à questionner ses pratiques quotidiennes. La dimension ludique de nos journées optimise cette remise en cause.

Détails::

Référence

FORMAPA01

Durée : 2 jours

Profil participants : Manager et/ou toute personne devant s'exprimer en public

Animateur : Consultante formatrice en entreprise et comédienne, spécialiste de la prise de parole en public

Pré-requis : Aucun

Dates des sessions de l'année

- Du 08 au 11 avril 2019
- Du 16 au 17 mai 2019
- Du 17 au 18 juin 2019
- Du 08 au 09 juillet 2019
- Du 19 au 20 août 2019
- Du 16 au 17 septembre 2019
- Du 14 au 14 octobre 2019
- Du 18 au 19 novembre 2019
- Du 09 au 10 décembre 2019

Tarif (H.T.) : 1080 €

||||Programme::

Premier jour

Les fondamentaux

- Oser essayer
- Etre bienveillant
- Rester discret
- Mobiliser les individus
- Souder le groupe

Atelier

- Jeu en cercle
- Projection vocable et affirmation physique

La présence face au public et l'importance du non verbal

- Informer, Générer l'envie d'être écouté
- S'exercer à faire court et précis
- S'entraîner à écouter
- Identifier les qualités et les difficultés perçues
- Se fixer un objectif d'évolution concret

Atelier

- Participants répondent à un court questionnaire
- Prise de parole individuelle face aux autres en 3 minutes

Utiliser son potentiel physique (corps-voix) pour:

- Gérer son trac
- Gagner en charisme, en autorité naturelle
- Mieux entrer en contact avec ses interlocuteurs
- S'affirmer dans un débat
- Ressentir le SEL (Silence, Ecoute, Lenteur)de la parole

Atelier

- « Qu'est-ce que je fais de mes mains ? »
- Brainstorming sur les manifestations du stress et du trac
- Training physique
- Trouver son axe
- Centrer son énergie
- Accepter le regard de l'autre, donner son regard
- Adopter une respiration ventrale et intercostale
- Poser sa voix dans le médium
- Tonifier son articulation

Les 3 cibles (Cerveau, Corps, Coeur)

- Comprendre les zones d'impact de toute parole

- Identifier sa « tendance »
- Jouer avec les attentes de mes interlocuteurs
- Gagner en force de conviction

Atelier

- Exercice oral de présentation d'un tableau caché, pour ressentir les impacts d'une prise de parole
- Prise de parole en duo afin d'observer son inclination orale et travailler le « C » plus faible

Gérer la pression

Atelier

- Jeu en cercle

Dans le regard des autres

Atelier

- Les participants, prennent un temps d'observation
- Puis un temps d'expression de leurs perceptions
- Prise de parole individuelle sur les perceptions reçues
- Débriefing collectif

Construire une prise de parole simple et efficace

- Se fixer un objectif clair par rapport à son auditoire
- Les questions à se poser avant une prise de parole
- Le cadre dans lequel je vais parler
- Faire naître et organiser ses idées : Constellations d'idées
- Utiliser un plan simple et dynamique
- Répondre rapidement et efficacement
- Plan SPRI, FOR, QCG

Atelier

- Tirage au sort d'un sujet
- Ecriture de son intervention en 10 minutes
- Prise de Parole avec perturbations
- Prise de parole en cercle

Deuxième jour

Se mettre en condition (Réveil, énergie)

- Les exercices physiques de base
- Apprendre à se mettre en condition
- Etre autonome dans sa préparation

Atelier

- Training physique dirigé par les stagiaires et encadré par le formateur

La charte du visuel

- Mettre en scène les slides
- Comprendre l'impact
- Apprendre à trier et préciser les messages
- Travailler le contenu des « slides »
- Eviter la redondance
- Maîtriser l'art de la présentation d'un diaporama
- Jouer avec le diaporama

Atelier

- Ecriture d'une charte de la Scénographie du slide

Préparer sa prise de parole

- En grand groupe
- Avec diaporama
- Avec les outils acquis pendant la formation

Atelier

- Préparation individuelle
- Prise de notes
- Soutien du formateur

En Scène

- Maitriser son trac
- Utiliser les outils
- Convaincre
- Mettre en musique les acquis de la formation
- Valider les acquis
- Se donner les défis atteignables pour les prochaines prises de parole

Atelier

- Prise de parole individuelle
- Coaching individuel

- Synthèse du formateur