



Expression orale : réussir sa prise de parole en public

« *Un discours improvisé a été réécrit trois fois.* »

WINSTON CHURCHILL

A la seule idée de devoir prendre la parole en public, certains sont tétanisés tandis que d'autres se réjouissent. Quoi qu'il en soit, on ne s'improvise pas orateur, au risque d'ennuyer son auditoire ou de desservir l'objet même du discours. Alors, entre trac paralysant et improvisation hasardeuse, il existe une autre voie, libérée et adéquate.

Venez pratiquer des outils de progression simples et efficaces. Pour une voix libre !

OBJECTIFS

- Permettre à tout orateur potentiel de prendre confiance en validant ses points forts
- Donner aux orateurs en herbe un libre accès à leurs potentialités insoupçonnées
- Pour être exprimé et percutant, apprendre à se considérer soi-même dans son émotion et à renoncer au devoir de performance comme à celui de vouloir plaire

CONTENU

1. Communication orale, les bases

- Mon profil d'orateur potentiel : mes points forts et mes points d'effort
- Mes zones de sécurité, de confort ou de panique
- Théorie : les niveaux de la communication orale, verbale et non-verbale
- Vos alliés : les vecteurs sensoriels de la perception du monde

2. Comment se préparer à « affronter un public »

- Comprendre le profil d'un public
- Préparation physique, mentale et psychologique
- Voix, rythme, débit, volume... avec ou sans micro

3. « Trucs et astuces » pour réussir sa prise de parole

- Posture physique, verbale et visuelle
- Captiver son auditoire ou perdre son public : tous les trucs
- Improviser, un art qui ne s'improvise pas

4. Mise en pratique

- Jeux de groupe autour de l'argumentation
- Lectures publiques pour poser la voix et déposer ses émotions
- Jeux de présentation (texte simple) et d'improvisation

PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne amenée à devoir parler en public, sur une base régulière ou pas

DURÉE: 2 JOURS