



Osez prendre la parole ! Parler avec aisance

Parcours Loisir

Stéphane EMSHEIMER



Prérequis : Ouvert à tous. Toute personne souhaitant améliorer sa prise de parole et avoir des techniques pour s'adresser à un public avec attention et intentions.

| | | | |
|---------------|----------|--|----|
| <i>Langue</i> | Français | <i>Nombre total d'heures du module</i> | 6H |
|---------------|----------|--|----|

Type des différents formats proposés pour ce module

- Formule STAGE

Stage d'une journée

Description

Il ne suffit pas de bien parler pour enflammer les foules. Encore faut-il captiver son auditoire et garder l'attention du public.

Dans ce stage, vous apprendrez des techniques pour écouter votre corps, prendre conscience de votre gestuelle, travailler votre voix, votre diction, gérer votre stress et vos émotions et mettre votre corps au service de votre prise de parole.





Objectifs

- Acquérir des méthodes et des outils pour prendre la parole en public avec aisance.
- Mieux appréhender son stress pour être à l'aise dans sa prise de parole.
- Mieux captiver son auditoire
- S'exercer à parler en public

Programme détaillé

Contenus

- Créer une relation de confiance et de bienveillance dans le groupe
- Travailler la voix et la diction
- Améliorer l'écoute verbale et non verbale de soi-même mais aussi de ses interlocuteurs
- Apprendre à gérer le stress et les émotions
- Perfectionner l'écoute verbale et non verbale de soi-même mais aussi de ses interlocuteurs
- Travailler sa présentation sur de petits exercices de prise de parole
- Améliorer la confiance en soi

Méthode / Outils

Travail en groupe, travail solo et side coaching (retour du formateur en direct)

Informations complémentaires

Venir en tenue décontractée Préparer un sujet, au choix, pour parler durant 2 minutes

Autres modalités liées à la gestion du cours

- Un mail de confirmation et de rappel de la bonne tenue du module sera envoyé une semaine avant la date de début.
- Une feuille d'émargement sera à signer au début de chaque séance de votre module.
- La formation est accessible uniquement aux personnes préalablement inscrites.
- Un questionnaire de satisfaction sera envoyé par mail à la fin du module
- Une attestation de fin de formation pourra vous être remise sur demande.

L'ensemble de nos formateurs sont des comédiens improvisateurs expérimentés et professionnels.

