

Confiance en soi et prise de parole en public : Devenez un orateur charismatique

Objectifs généraux :

- Gagner en confiance et assurance lors de prises de parole en public.
- Développer une posture et une présence charismatiques.
- Savoir captiver et engager son auditoire.

Objectifs pédagogiques :

- Maîtriser les techniques de communication verbale et non-verbale.
- Savoir structurer et délivrer un message clair et impactant.
- Utiliser des techniques théâtrales pour renforcer la présence scénique.
- Développer des techniques de régulation du stress et de la voix.

Déroulé :

Jour 1 : Se préparer et développer sa confiance

Matinée : Introduction et fondamentaux

1- Accueil et présentation

- Tour de table et objectifs personnels des participants.
- Présentation des objectifs et du déroulé de la formation.

2- Les bases de la prise de parole en public

- Les différents types de discours.
- Les composantes d'un discours efficace.

3- Régulation du stress et préparation mentale

- Intérêts de la préparation mentale.
- Techniques de respiration et relaxation.
- Exercices de visualisation et de concentration.

Après-midi : Techniques de communication et posture

1- Communication verbale et non-verbale

- La voix : intonation, volume, rythme.
- Le langage corporel : posture, gestes, regard.

2- Exercices pratiques et mises en situation

- Techniques théâtrales et corporelles pour travailler l'expressivité, la présence et l'énergie
- Jeux de rôles et simulations de prise de parole.
- Feedback personnalisé pour chaque participant.

Jour 2 : Captiver et engager son auditoire

Matinée : Structurer et délivrer un message impactant

1- Structuration du discours

- Construction d'un plan efficace.
- Accrocher l'auditoire dès les premières secondes.

2- Techniques théâtrales pour orateurs

- Utilisation de l'espace scénique.
- Techniques pour captiver l'audience (gestuelle, regard, interactions).
- Les 4 facettes du charisme (verbale, physique, intellectuelle et psychologique)

Après-midi : Pratique intensive et mise en scène

1- Exercices pratiques

- Pratiques d'improvisations et de discours devant les pairs.
- Feedback et ajustements en temps réel.

2- Présentations finales

- Présentation d'un discours préparé (type pitch)
- Évaluation et feedback collectif.

3- Clôture et débriefing

- Retour sur les objectifs personnels et leur atteinte.
- Conseils pour continuer à développer ses compétences.

Méthodes pédagogiques

- Pratiques théâtrales et corporelles : exercices de mise en scène, jeux de rôles, et techniques de l'acteur pour renforcer l'expressivité, la présence scénique et la posture.
- Pratiques de préparation mentale pour gérer le stress et améliorer ses capacités.
- Méthodes interactives : ateliers pratiques, feedback en direct, et simulations réalistes pour s'entraîner dans des conditions proches du réel.
- Coaching personnalisé : accompagnement individuel pour chaque participant, avec un feedback constructif et des conseils adaptés.

Pré-requis : aucun

Pour qui ?

Toute personne souhaitant développer la confiance en soi et acquérir les compétences nécessaires à une prise de parole impactante devant un public, en lien avec ses activités professionnelles et/ou personnelles.

Durée : 2 jours

Lieu :

Intervenante :

Karine Plagnard est coach professionnelle, consultante-formatrice et art-thérapeute clinicienne, spécialiste de l'assertivité et de la revitalisation pour le développement des capacités performatives, par l'approche théâtrale, les pratiques psycho-corporelles et les arts martiaux. Elle accompagne aujourd'hui des dirigeants et des sportifs dans le développement de leurs potentialités. En 2022, elle crée XTREM YOUR LIFE.