

Libérer son expression orale et prendre la parole en public par le jeu et les techniques du théâtre

A Paris (adresse et accès précisés ultérieurement)

Présentiel - Synchrone

Contactez-nous pour réaliser cette formation en INTRA

Inscrivez-vous au moins 2 mois avant le début du stage pour bénéficier d'un tarif préférentiel

Objectifs

- Identifier ses freins et ses axes d'amélioration
- Mieux connaître ses atouts
- Gagner en aisance dans sa prise de parole
- Expérimenter les techniques du théâtre
- Apprendre à mieux communiquer

Public Visé

Toute personne souhaitant améliorer sa prise de parole en public, notamment en contexte professionnel

Pré Requis

Pas de prérequis

Objectifs pédagogiques

Identifier ses freins et ses axes d'amélioration
Mieux connaître ses atouts
Gagner en aisance dans sa prise de parole
Expérimenter les techniques du théâtre
Apprendre à mieux communiquer

Méthodes et moyens pédagogiques

- Apports de connaissances théoriques
- Cas pratiques
- Echanges autour des questions/réponses
- Support documentaire via PADLET
- Encadrement assuré par l'ADIAJ Formation et/ou le formateur

Qualification Intervenant.e.s

Responsable d'un service ressources humaines et comédienne de théâtre

Parcours pédagogique

• Apports théoriques

- Approche de certaines notions liées à la communication
 - . Communication non violente
 - . Assertivité
 - . Communication verbale et non verbale
 - . Ecoute
- Identification des symptômes du stress

• Bilan personnel

- Définition de ses axes forts
- Reconnaissance et appréhension de ses freins
- Définition ses points forts et de ses axes d'amélioration

• Découverte et pratique des techniques du théâtre

- Relaxation et importance de la respiration
- Préparation à la prise de parole : détente musculaire et mentale
- Identification et gestion de ses atouts : voix, regard et gestuelle
- Jeux et exercices théâtraux pour se sentir en confiance

• Mise en situation et exercices

- Mise en application des techniques
- Adaptation au contexte selon les problématiques des participants (Préparation d'une prise de parole complexe, contexte professionnel particulier, animation de réunion...)

• Jeux de rôles

- Se mettre en scène pour captiver

Méthodes et modalités d'évaluation

Chaque stagiaire est invité à émarger sur EasySign, grâce à un mail d'invitation. L'émargement est obligatoire. L'équipe de l'ADIAJ est à votre disposition pour toute aide technique.

Modalités d'évaluation : Chaque stagiaire est invité par mail à compléter :

- **Avant la formation :** un questionnaire de positionnement via EvalOne, afin que chacun puisse nous faire remonter ses attentes.
 - **Après la formation :** une évaluation de la satisfaction des stagiaires via EvalOne et des acquis de la formation via Google Form.
- Vos résultats à ce test, ainsi qu'aux éventuels mises en situation et cas pratiques proposés lors de la formation, vous permettront de compléter, en auto-évaluation, l'attestation de fin de formation envoyée par mail le soir du dernier jour de la formation.

Attestations de la formation : Assiduité et Fin de formation.

Modalités d'Accessibilité

Merci de nous contacter pour tout besoin d'aménagement

Durée

14.00 Heures

2 Jours

Effectif

De 4 à 14 Personnes

Tarifs (net de taxes)

Inter (Par personne) : 1 150.00

Inter Adhérent (Par personne) : 1 070.00



Contactez-nous !

Gaëlle DUCHER
Responsable Ingénierie Formation

Tél. : 0153391418
Mail : gaelle.ducher@adiaj.org