

# 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**