

# RÉUSSIR SA PRISE DE PAROLE – ACTE 2 : SAVOIR-ÊTRE, SE PERFECTIONNER AVEC LES TECHNIQUES THÉÂTRALES



Présentiel  
2 jours

## PROGRAMME

 14h00

### SE METTRE EN SCÈNE

- Connaître la cible et adapter son intervention
- Scénariser son intervention
- Gérer l'espace et la distance au public

### MAÎTRISER SA VOIX ET S'EN FAIRE UNE ALLIÉE TECHNIQUE VOCALE

- Colonne d'air, projection du son, volume, débit, résonance, rythme, articulation, intonation
- Comprendre les parasites physiques et psychologiques qui altèrent la voix. Travailler le timbre, l'intonation, le débit et la diction
- S'entendre parler : travail avec la vidéo
- Utiliser un micro dans une grande salle
- Obtenir et maintenir l'écoute avec la voix

### MAÎTRISER ET LIBÉRER SON LANGAGE CORPOREL

- Connaître son centre de gravité et son architecture personnelle
- Éliminer les tensions musculaires: respiration & relaxation
- Gérer ses énergies et développer sa présence
- Exploiter les techniques de respiration

### JOUER SUR LES ALÉAS DU DIRECT

- Improviser: l'à propos et le sens de la réplique
- Écouter l'autre pour rebondir: l'écoute active
- Mobiliser ses idées pour réagir dans l'instant
- Entraînement sur les techniques des matchs d'improvisation théâtrale
- Les techniques de l'improvisation pour répondre aux objections avec aisance

### MAÎTRISER ET JOUER AVEC SES ÉMOTIONS

- Intégrer le jugement d'autrui sans se laisser déstabiliser: accepter l'image que l'on renvoie aux autres
- Jouer sur sa spontanéité
- Jouer sur l'expression du visage
- Transformer le trac en stress positif
- Se recadrer en situation difficile: l'ancrage PNL
- Être confiant et donner confiance
- Jouer différents états émotionnels: dans la peau du personnage, jeux de saynètes

### OSER ET PRENDRE DU PLAISIR : JOUER AVEC LE PUBLIC

- Rester à l'écoute des réactions de la salle
- Comprendre les réactions du groupe dans l'instant
- Faire vivre son intervention et susciter l'émotion
- Déceler le rythme de la salle et se synchroniser
- Gérer l'attention et le décrochage de la salle
- Gérer son temps de parole en fonction de la salle

### OBJECTIFS :

- S'approprier les techniques de l'acteur pour parler avec aisance et développer son charisme
- Approfondir le jeu de la scène pour gérer son émotivité et gagner en efficacité
- Dépasser ses limites et se libérer à l'oral

### PUBLIC VISÉ :

- Toute personne ayant déjà une expérience de la prise de parole et qui veut aller plus loin avec l'expérience théâtrale.

### PRÉREQUIS :

- Une première expérience de la prise de parole.

### MÉTHODES MOBILISÉES :

- Une animation interactive et pratique
- Des mises en situation pour expérimenter de nouvelles postures
- Des exercices en sous-groupes pour la mise en pratique

### MODALITÉS D'ÉVALUATION :

#### Des acquis :

- Évaluation des acquis en fin de formation
- Attestation de fin de formation mentionnant l'atteinte des objectifs de la formation
- Mises en situation & quiz

#### Mesure de satisfaction des stagiaires

### MODALITÉS D'ACCÈS :

- Présentiel : locaux HSF équipés à disposition
- Nous consulter pour toute question relative à l'accessibilité de nos formations aux personnes en situation de handicap

### DÉLAIS D'ACCÈS À NOS FORMATIONS :

- Réponse à vos demandes sous 72h et entrée en formation possible sous 90 jours maximum.

 Formation animée par un consultant et formateur senior spécialisé en communication et développement personnel.

 Intra entreprise : nous consulter.