

Objectifs

Durée : 3 jours



- Savoir se préparer et surmonter ses appréhensions.
- Développer sa présence et sa capacité à communiquer par la technésthésie (plaisir de la parole), mécanismes et techniques.
- Optimiser son intervention.
- Gérer la relation avec l'auditoire.

Contenu

➤ **Savoir se préparer et surmonter ses appréhensions:**

- La mission et le rôle de représentation. Les règles d'or de la prise de parole en public
- La concentration, la gestion du trac; techniques et astuces
- Prendre confiance en soi

Activité pédagogique : Atelier de respiration et d'ancrage

➤ **Développer sa présence et sa capacité à communiquer: La technésthésie**

- les 4 mécanismes premier du langage verbal

✓ Le combiné de base : LE TEMPS

Activité pédagogique : atelier de lecture et de diction

✓ les variations du flux verbal : L'ENERGIE ; Maîtriser la parole, échauffement et tonicité de la voix; adapter le ton au message ; savoir respirer et adopter un rythme fluide

Activité pédagogique : exercice rythmique de diction.

✓ Le geste articulatoire : L'ARTICULATION ; maîtriser sa diction ; technique de la parole.

Activité pédagogique : exercices articulatoires.

✓ l'organisation des séquences parlées : L'ESPACE ; séquencer les phrases jusqu'à la plus petite unité d'action

Activité pédagogique : Exercice de séquençement et d'intonation.

- les entretiens dynamogéniques : Maîtriser ses attitudes et gérer l'espace; mémoire physiologique ; la gestuelle et le corps ; mouvements, cadence, rythme, progression.

Activité pédagogique : progression mentale sur exercices de groupe en mouvement, demandant des engagements fort corporels(parole, geste, identité).

➤ **Optimiser son intervention :**

- Préparer son argumentation ; structurer le fond du discours
- « Scénariser » l'événement.

Activité pédagogique : Préparation d'une présentation par les participants en sous groupes; travail de mise en scène collectif, et mise en action devant le groupe.

- Utiliser des supports ; fiches, slides, projection...comment composer avec les supports; le rôle et l'utilisation des aides visuelles.

Activité pédagogique : Scénarisation caricaturale par sous groupe de l'utilisation de chaque support. Débrief par le groupe, analyse des ressentis et construction de la méthodologie d'utilisation .



Contenu suite

- Déterminer le timing et l'organisation de son intervention;

Activité pédagogique : Travail en sous groupes sur les impératifs humains, organisationnels, et matériels d'une préparation d'intervention. « Proclamation » sur scène des impératifs, chaque participants ayant le choix de l'intention/effet de son message. Debrief de la méthodologie et des ressenti.

➤ Gérer la relation avec l'auditoire:

- Réussir son entrée en scène ; séduire l'auditoire, lui faire face.

Activité pédagogique : Travail d'introduction scénique sur histoire courtes. Mise en évidence des règles d'introduction.

- Prendre possession des lieux.

Activité pédagogique : Atelier dans l'espace de repérage situationnel au travers de l'analyse de la salle de formation.

- Soutenir l'attention de la salle, maîtriser et gérer les réactions de l'auditoire; animer un débat question/réponses.

Activité pédagogique : Ateliers de mise en scènes complexes en plusieurs temps : conter une histoire puis susciter les questions du groupe. Débriefs intermédiaires.

- Savoir conclure et réussir sa sortie.

*Activité pédagogique : Atelier de conclusions scéniques sur improvisations courtes avec valorisation de la chute d'histoire. Analyse des ressentis et recherche de solutions.
Contrats de progression individuels*



Les + de la formation



- Approche relationnelle basée sur les savoirs issus de la technestésie (technique de prise de parole par le plaisir de la parole).
- Pédagogie impliquante basée sur la pédagogie du théâtre privilégiant le lâcher prise et l'autorévélation en sortant du cadre de référence de chacun.
- Entraînement intensif sur des techniques d'expression et de mise en scène, impliquant les 4 composantes de la technestésie.

- Plan d'action personnalisé pour chaque stagiaire
- Co animation par une intervenante en formation et une intervenante professionnelle du théâtre.
- Possibilité de suivi en demi groupe de retour d'expérience.
- Livret participant et outils d'évaluation fournis.

Tarif

Nous consulter