

PRISE DE PAROLE EN PUBLIC BOOSTER SA CONFIANCE A L'ORAL

OBJECTIFS

- Travailler son souffle et sa voix pour captiver le public
- Adapter son langage corporel pour renforcer l'impact de son discours
- Surmonter son trac et gérer son stress en préparant méthodiquement sa prise de parole
- Optimiser son pouvoir de conviction en créant un lien avec l'audience
- Optimiser ses capacités de mémorisation

1. Maitriser son langage verbal : porter sa voix (09h45 – 10h30)

- Gérer son souffle - S'échauffer - Contrôler son volume
- **Cas pratique : Exercices théâtraux**

2. Maitriser son langage verbal : nuancer (10h30 – 11h00)

- Volume – Ton – Débit - Intonation
- **Cas pratique: reconnaître ces éléments sur un texte distribué - Exercices théâtraux**

3. Maitriser son langage verbal : optimiser (11h15 – 12h00)

- Eviter les pièges
- Articulation - Les silences
- **Cas pratique : Exercices théâtraux**

4. Maitriser son langage corporel (12h00 – 13h00)

- Dompter sa posture
- Occuper l'espace - Exploiter sa gestuelle
- **Cas pratique : Exercices théâtraux**

5. Capter son auditoire (14h00 – 15h00)

- Connaître et interagir avec son auditoire
- Montrer sa vulnérabilité

- Délivrer un message au public

6. Optimiser sa préparation psychologique (15h00 – 15h30)

- Surmonter son trac
- Gérer son stress
- **Cas pratique : Exercices théâtraux**

7. Répéter pour maîtriser son discours - se mettre en scène (15h30 – 16h00)

- Préparer les notes pour la scène
- Optimiser les techniques de mémorisation
- Porter son discours dans les conditions d'une prise de parole en public & debriefing
- **Cas pratiques : prises de note d'un discours + répéter son discours & se mettre en scène (16h15 – 18h00)**

Formation dispensée par un professionnel de la direction d'acteurs et de castings ayant appliqué sa méthodologie à l'entreprise

8h en distanciel
950 Euros HT / participant

Public : Tout public
Prérequis : Aucun

Contact inscriptions :
Contact@forma-droit.fr

Clôture des inscriptions 48h avant la date de formation