SBO Formation
Z.A.L Les Garennes, rue Jean-Marie Bourguignon
62930 Wimereux
Tél : 03 21 31 28 52 Fax : 03 21 30 74 96
Mail : contact@sboformation.com
www.sboformation.com

La prise de parole en public

PUBLIC & PRÉ-REQUIS

Toute personne étant amenée à s'exprimer devant un auditoire :
Cadres,chefs d'entreprises, élus, personnes nouvellement promues à des postes nécessitant une prise de parole en public.
Pré-requis : aucun.

OBJECTIFS

Objectifs opérationnels :
A l'issue de la formation, le stagiaire est capable de :
Prendre confiance
Placer et moduler sa voix
Donner vie à une intervention
Capter l'attention d'un auditoire
Parler sans notes
Maîtriser et utiliser le langage corporel
Utiliser l'espace et ses mouvements
Canaliser et maîtriser son énergie

MÉTHODE

Exercices pratiques. Mises en situations.

CONTENU

- Échauffements collectifs permettant l'écoute de l'autre, la concentration individuelle et collective, travail sur le rythme et l'attention. Improvisations collectives, constructions de saynètes permettant de se confronter à un public et de synthétiser les apprentissages.

- Exercices de maîtrise de la voix et de la respiration, articulation

- La gestuelle et son décodage.

- Les postures à adopter, à éviter.

- Gérer l'espace.

- Mises en situation de prises de paroles devant un groupe, un auditoire (utiliser son stress positivement, analyser son auditoire, réagir aux situations imprévues, préparer son intervention, etc.)

MOYENS PÉDAGOGIQUES & TECHNIQUES

- Utilisations de techniques théâtrales pour prendre la parole en public
- Exercices «brise glace»
- Progression vers des situations de prises de paroles que les apprenants seront amenés à vivre dans leur vie professionnelle (présentation d'un bilan, d'un projet, animation d'une réunion, discours devant une assemblée, etc.)

FORMATEUR

Comédiens professionnels

Durée : 18 heures / 3 jours
Nombre de participants : 10 maximum
Tarif : nous consulter