

Programme de Formation Prise de Parole en Public

The logo for RHEATIS, featuring the word "RHEATIS" in a bold, serif font, with horizontal lines above and below the text.

Lieu de formation : Sur le lieu de l'entreprise
ou en Visio
Dates : A définir avec le Client
Durée : 14 heures sur 2 jours

PRESENTATION de la formation

L'artiste lyrique ou dramatique se doit de captiver et de marquer un maximum de personnes au sein d'un public ou d'un auditoire.

Certains appellent cela la "Présence", nous parlerons plutôt d' "**Impact**" et de "**Trace**".

L'artiste développe en harmonie avec sa personnalité ses capacités de représentation grâce à des exercices précis.

Nous vous proposons un stage construit sur ses exercices issus du monde artistique, pour améliorer votre prise de parole en public.

Compétences clés : à l'issue de la session, le participant est capable de :

- Gérer ses émotions et les effets de stress
- D'ordonner ses idées
- D'adapter son discours
- D'utiliser respiration, corps regard et voix pour servir son objectif

Activités pédagogiques :

- Présentations individuelles
- Exposés sur les freins à la communication en mini-groupe
- Objectif et auditoire versus sujet en présentation individuelle
- Sujet libre et exposé individuel, structuration du discours
- Exercices respiratoires
- Exercices sur le corps mis en scène
- Exercices vocaux, l'art de la ponctuation et de l'investissement émotionnel
- Feedback positif et plan d'action en groupe

Programme :

Jour 1

- Objectif et auditoire
- Le schéma de la communication de Palo Alto
- Le degré de sympathie de Méhrabian
- Les freins à la communication
- La méthode ACE : Assertivité, Congruence, Empathie
- Le questionnement
- La méthode des 8 aspects
- La méthode DISC

Jour 2

- La respiration et la gestion des effets de stress
- Le corps comme image
- Le corps dans l'espace
- Le regard : le sien, celui des autres
- La voix, volume, rythme, ponctuation et investissement

Le feedback positif

Questionnaire d'évaluation

Signature de la feuille de présence