

RÉUSSIR SA PRISE DE PAROLE EN PUBLIC.

LA SYNERGIE DU
COACHING ET
DES TECHNIQUES
D'IMPROVISATION
THÉÂTRALE POUR
CONSTRUIRE ET ENTREtenir
SA RELATION
AVEC LE(S) PUBLIC(S).

● Pré-requis

Avoir la volonté de dépasser ses limites personnelles liées à la prise de parole (tenue de sport, type jogging et baskets est exigée).

● Intervenants

Ghislaine Rogozinski, consultante en RH et en organisation d'entreprises.

Denis Neyrat, comédien et formateur professionnel dans le domaine de l'improvisation théâtrale.

● Objectifs

- Intégrer les auxiliaires à une bonne prise de parole.
- Décrypter les codes de la communication non verbale.
- Gérer son trac.
- Contrôler sa voix, vecteur de nos émotions.
- Développer et mettre en œuvre ses qualités d'expression.

● Les points forts

Le coaching pour des objectifs clairs.

Les exercices théâtraux pour une empreinte durable.

L'acquisition de la maîtrise de sa prise de parole.

L'intégration d'un processus d'autoformation pour une montée en compétences progressive.

● Pour qui

Toute personne exposée régulièrement à la nécessité de transmettre un message clair et impactant : chefs d'entreprise, managers, gérants, chefs de projets, chefs d'équipe... qui désirent maîtriser une prise de parole décomplexée et efficace.

Programme



Speed dating de présentation

Séance de coaching collectif



Découvrir les items nécessaires au «savoir-parler»,
Comprendre les processus émotionnels associés,
Exploiter ses qualités et ses points forts.



Pratiques théâtrales

Échauffement et concentration,
La confiance : étape essentielle pour une montée en compétence,
La gestion de nos émotions : maîtriser son trac,
Explorer les codes de la communication non verbale,
Utiliser sa voix : intensité, articulation, rythme et intérêt des silences,
Gérer son temps de parole,
La reformulation au service d'une communication constructive,
Éprouver la prise de parole.
Restitution / Échanges.

Séance de coaching collectif



Finalisation de son processus d'autoformation à la prise de parole.

16 heures en présentiel

10 à 14 personnes