PRISE DE PAROLE EN PUBLIC
à partir des techniques théâtrales

par Hervé DUBOURJAL

L'action d'une prise de parole en public est souvent contrariée par deux obstacles :

- **un obstacle intérieur** fait d'appréhension dont les manifestations sont ressenties et exprimées physiquement (transpiration, gorge sèche, etc. / passer sans raison d'un pied sur l'autre, faire des gestes désordonnés, perdre le fil de sa pensée, etc.)
- **un obstacle extérieur,** en l'occurrence l'assistance souvent perçue comme hostile.

FORMATEUR/TRICE

Hervé Dubourjal pratique le théâtre depuis 30 ans. Depuis 2006, il est formateur-coach entre autres, du Groupe d'animation national (Gan), du Centre des jeunes dirigeants, des cadres d'EDF, de McDonald's, de Danone, du Crédit mutuel, d'AD Consultem, de Total, des élèves de l'EHED, de Deloitte France, des employés du Conseil général du Nord, de l'APM, dont il est l'un des experts, et de la Weller Business School où il enseigne la communication orale.

OBJECTIFS, BENEFICES

Rendre chaque participant conscient de ses blocages internes quand il s'adresse à un public

- Optimiser sa prise de parole
- Lui montrer que l'obstacle extérieur s'élimine de lui-même quand l'obstacle intérieur est surmonté

CONTENU, PROGRAMME

La formation se compose d'exercices collectifs et d'évaluations individuelles.

1ère DEMI-JOURNÉE

- Exposé de l'animateur sur les fondamentaux de la communication verbale et non verbale, la gestion du stress et les méthodes de préparation à une prise de parole réussie
- Organisation et préparation des prises de parole en fonction des attentes et des besoins des participants : entretiens commerciaux, animation de réunions, exposés, conférences, etc.
- Chaque participant se présente et fait un discours de 3 minutes. L'animateur diagnostique les atouts et les points perfectibles de chacun.
- Exercices collectifs de concentration, respiration, positionnement du corps, pause de voix

2ème DEMI-JOURNÉE

- Exercices collectifs
- Travail individuel : prises de parole corrigées
- Exercices de jeu théâtral autour des *Fables* de La Fontaine : travail sur le ton, la posture, la prise d'espace, la transmission des émotions, la variation des registres
- Petits exercices sur la tension bénéfique entre le locuteur et son auditoire en ménageant pauses, silences, changements de rythme, variation des registres
- Travail individuel : prises de parole corrigées
- Questions-réponses sur le travail de la journée

3ème DEMI-JOURNÉE

- Exercices collectifs sur la gestion du stress et la maîtrise des émotions par la respiration
- Retour sur la première journée et synthèse collective des techniques et méthodes de prise de parole acquises
- Exercices autour des questions : Quel est le sujet de ma prise de parole, son objectif, son message ?
- Le public : Qui est-il ? Qu'attend-il ? Pourquoi vous ? Comment faire ? Quand ? Où ? Avec ou sans support ?
- Travail individuel : prises de parole corrigées

4ème DEMI-JOURNÉE

- Approche de la rhétorique. Quel plan sera le mieux adapté à ma présentation orale ? Présentation des plans chronologique, thématique, logique, dialectique. Quels mots-pivots et figures de style mettre en avant pour que ma prise de parole soit efficace ?
- Travail individuel : prises de parole corrigées
- Conclusion du séminaire : remise à chaque participant d'une fiche décrivant ses progrès durant le stage et ses objectifs de progrès à plus long terme

METHODE ET OUTILS PEDAGOGIQUES

Cette formation adapte les techniques théâtrales aux besoins d'expression des stagiaires.
Elle repose sur de nombreux exercices validés par trente ans de pratique théâtrale.
Ces techniques permettent d'aider chacun à utiliser son potentiel créatif dans ses actions et discours professionnels avec maîtrise et ludisme.

28 & 29 Mars 2019 | **2 jours soit 14h00 de formation** | **710.00 € HT / 852.00 € TTC**