

# PROGRAMME : Prise de parole en public

## S'affirmer, captiver et improviser avec aisance

### OBJECTIFS DE LA FORMATION

À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- Identifier ses forces et axes de progrès dans sa communication orale
- Structurer un message clair et adapté à son auditoire
- Gérer le trac et développer sa confiance en situation d'exposition
- Mobiliser sa voix, son corps et sa présence scénique
- Improviser avec aisance et s'adapter aux situations imprévues



### Votre formatrice

*"Après 15 ans en RH dans le BTP, j'ai créé un organisme qui me ressemble : humain, vivant, en constante évolution. Le théâtre est mon allié, le plaisir d'apprendre, mon moteur."*

Christelle MESTRE

### Méthodes

100 % expérientiel : exercices issus du théâtre d'improvisation, mises en situation, jeux de rôle, entraînements filmés, debriefs personnalisés.

*Utilisation possible d'une scène de théâtre pour créer une expérience immersive et inoubliable.*

**Durée** : 14 heures

**nombre de participants** : 6 à 12

**Pré-requis** : Aucun

**Lieu** : À définir (présentiel)

**Pour qui** : tout le monde

**Modalités d'évaluation** : Auto-positionnement, observation des prises de parole, grille d'analyse, progression mesurée entre J1 et J2.

**Suivi et accompagnement** : vidéos individuelles et guide pratique

Un échange téléphonique sur rdv est possible avec la formatrice dans le mois suivant la formation

**Coût** : En intra à partir de 2 400 € pour le groupe  
En inter à partir de 600 €/ personne

**Délais d'accès** : environ 8 semaines

*Accessibilité PSH : formation accessible aux personnes en situation de handicap.  
Contactez-nous pour adapter les modalités.*

## CONTENU ET OBJECTIFS PEDAGOGIQUES



### 🕒 Jour 1 – Trouver sa voix, poser sa posture

#### Matin

- Prendre conscience de ses habitudes de communication
- Le trac : d'où vient-il, comment l'apprivoiser
- Respiration, ancrage et gestion du stress corporel
- Exercices vocaux et diction ludique
- Travail de posture, regard et gestes

#### Après-midi

- Improvisations guidées pour oser l'expression spontanée
- Premières prises de parole filmées avec feedback constructif

### 🕒 Jour 2 – Structurer, captiver, improviser

#### Matin

- Structurer un message clair
- Adapter son discours à son public et à l'intention
- Jouer avec les silences, les rythmes, l'humour
- Réagir à l'imprévu, rebondir grâce à l'improvisation

#### Après-midi

- S'exercer à l'oral sur une scène ou dans une mise en condition réelle
- Présentation finale filmée + débrief individuel