

Prise de parole en Public



1. Objectifs

Les participants seront capables de :

- Prendre la parole sans appréhension dans une réunion, un groupe de travail.
- Exprimer clairement leurs idées avec affirmation et conviction.
- Préparer et présenter un exposé.
- Capter l'attention du public grâce à une bonne communication verbale et non verbale.
- Diminuer le trac en situation et prendre confiance en soi.
- Développer présence et charisme face à différents types d'auditoires.

2. Thèmes et contenus d'animation

Jour 1

Les moyens personnels d'expressions verbaux et non verbaux

- Nous proposons tout au long de cette séquence des exercices d'échauffement intensifs en petits groupes ou en grand groupe, tirés des formations d'acteurs.

Ces exercices permettent aux participants de débloquent certains freins d'expression, de découvrir leur « boîte à outils » personnelle et de choisir les plus appropriés à leur personnalité ou aux situations d'expression qu'ils ont à mettre en œuvre.

- Apports méthodologiques :

Les techniques de communication verbale et non verbale

Les enjeux de la prise de parole.

Oser l'expression orale en groupe.

Gérer son trac : respiration et émotion, relaxation et concentration.

Développer sa présence, les outils non verbaux : le corps et l'espace, les postures et les gestes, le regard.

Savoir s'exprimer, la voix et la respiration : intonation, articulation, souffle et rythme.

Les mots et leur impact.

Synchroniser le corps et la parole.

- Analyse et discussion

Le ressenti de chaque participant face aux exercices.

Analyse de ses propres freins et ressources.

Les « outils » d'un orateur charismatique ?

Les grandes règles de la communication : Les aspects verbaux et non-verbaux

Fiche individuelle de progrès.

La prise de parole face à l'auditoire

- Début des jeux de rôles pour chaque participant face au groupe sur des thèmes définis avec les participants et préparés à l'avance.

Ces jeux de rôle seront pour les participants l'occasion de mettre en pratique les techniques apprises, selon des choix individuels ou conseillés par l'animatrice en fonction des freins et personnalités décelés.

Selon les participants nous pouvons proposer un enregistrement vidéo : il n'y a pas de contrainte, chaque participant sera libre de choisir ou non d'être filmé pendant cette séquence.

- Apports méthodologiques

Préparer son intervention.
Les différents plans pour structurer son discours.
Savoir démarrer et conclure une intervention.
Savoir construire et présenter un exposé.
Comment capter l'attention du public.
Les outils et les supports d'intervention.
Gérer son temps de parole.

- Analyse et discussion

Les outils d'une bonne communication verbale, non verbale, vocale.
Les qualités de chaque participant.
Apports personnalisés pour chacun.

Jour 2 matin et après midi

Gérer les difficultés de la prise de parole

- Mises en situation – suite

Dans cette deuxième journée, nous continuerons à exercer les participants dans leur prise de parole face au groupe en introduisant des difficultés afin de mieux les préparer face aux situations délicates ou aux interlocuteurs exigeants.

Nous proposerons divers exercices d'échauffement corporels et vocaux, ainsi que des techniques de communication et de relaxation issues de la Programmation Neuro Linguistique.

- Apports méthodologiques

Les difficultés de l'intervention

Comment convaincre et s'adapter à l'auditoire.
Développer sa fluidité verbale.
Gérer les difficultés : les objections, les participants difficiles, les situations déstabilisantes.
Faire face à l'imprévu et savoir improviser.

Le trac, approfondissement

Techniques de relaxation dynamique basées sur la respiration.
Mieux gérer ses émotions en situation.
Développer la visualisation positive.
Les croyances positives, limitantes : prendre conscience de ses « petites voix »

3. Démarche pédagogique

- Il nous paraît important de susciter la mise en confiance des participants, aussi la bienveillance et le non jugement seront des facteurs essentiels pour amener les personnes à oser s'exprimer face au groupe, trouver leurs points forts et essayer de nouveaux comportements.
- La pédagogie s'appuie sur les techniques utilisées dans la formation des acteurs pour libérer le potentiel de l'individu.

Nous proposons des techniques corporelles issues des techniques du travail d'acteur, de la Programmation Neuro-Linguistique, des techniques de communication verbale, non verbale, vocale.

Ces exercices actifs permettent aux participants d'expérimenter des méthodes concrètes et pragmatiques de prise de parole face ou dans le groupe. Ils seront invités à partager ressentis, expériences personnelles ou professionnelles,

- Les mises en situation et jeux de rôles en groupe permettent de travailler des situations professionnelles les plus proches de celles vécues quotidiennement par les stagiaires.

Chacun cherche à s'évaluer dans les situations proposées et prend ainsi conscience de ses points forts et de ses points à améliorer dans un climat constructif.

La vidéo n'est pas souhaitée. C'est un « parti-pris » afin de travailler plus particulièrement sur le regard intérieur et l'image perçue.

- Afin de permettre une meilleure appropriation de la formation, nous remettons aux stagiaires un document pédagogique complet. C'est aussi un support de réflexion et d'analyse durant les sessions.

