

## Utiliser les techniques du théâtre pour être à l'aise à l'oral

### Objectifs :

S'exprimer avec affirmation et conviction  
 Capturer l'attention des participants en utilisant des techniques de communication  
 Maîtriser son émotivité par des techniques de gestion du stress  
 Préparer un support visuel adapté à sa présentation et à son auditoire  
 Au cours de ce stage, vous renforcerez votre leadership et travaillerez vos axes de progrès prioritaires

### Programme :

#### Se préparer à prendre la parole

##### **Structurer son intervention**

- ✓ Identifier toutes les composantes du message à faire passer
- ✓ Anticiper les questions et les objections éventuelles
- ✓ Savoir démarrer et conclure sa prise de parole

##### **Préparer les supports visuels de l'intervention**

- ✓ Définir un « storyboard »
- ✓ Appliquer les règles de présentation
- ✓ Apporter de la valeur ajoutée à l'oral

##### **Connaître les règles d'utilisation des supports visuels**

##### **Se mettre en condition d'intervention**

#### Prendre la parole

##### **La maîtrise de soi**

- ✓ Comprendre ses propres attitudes de fuite passive, d'attaque agressive, de manipulation et les remplacer par un comportement assertif
- ✓ Le trac : un processus automatique d'alarme ; un processus d'adaptation
- ✓ Calmer le jeu : check-list à mettre en place pour la maîtrise du corps, du langage, des idées et de l'émotion

##### **Le langage du corps**

- ✓ Communication non verbale : ce que signifient les gestes que l'on croit inconscients
- ✓ Se poser : comment effectuer une bonne " prise de terre " que l'on se tient assis ou debout
- ✓ Gestes vivants et détendus : affirmer sa conviction
- ✓ Le regard : montrer ses émotions positives ; s'approprier son champ de vision ; regarder le public

##### **La respiration et la voix**

- ✓ Apprendre à stocker et utiliser plus d'air
- ✓ La voix : monter le volume, choisir le bon ton
- ✓ Susciter attention et questions
- ✓ Mesurer l'intérêt de l'auditoire et le renforcer si besoin
- ✓ Identifier les expressions à éviter

##### **Garder la maîtrise de l'auditoire**

- ✓ Répondre aux questions Gérer les déstabilisations

##### **Tenir un discours clair et convaincant**

- ✓ Bien utiliser les effets de style (faux questionnement, provocation...)

**Code :** A154

**En présentiel :**

**Durée :** 2 jours

**Prix :** 990 € HT

**Lieu :** Paris

### Liste des dates :

17 au 18 janvier  
 14 au 15 mars  
 06 au 07 juin  
 12 au 13 septembre  
 04 au 05 novembre  
 12 au 13 décembre

### En distanciel :

**Durée :** 3 sessions de 0,5 jour et 1 heure de coaching individuel

**Prix :** 810 € HT

### Liste des dates :

Février : 02 après-midi, 08 après-midi et 09 après-midi  
 Mars : 08 matin, 11 matin et 15 matin  
 Avril : 08 matin, 12 matin et 15 matin  
 Juin : 14 après-midi, 17 après-midi et 21 après-midi  
 Septembre : 16 matin, 18 matin et 20 matin  
 Octobre : 03 matin, 04 matin et 07 matin  
 Novembre : 21 matin, 22 matin et 25 matin  
 Décembre : 12 après-midi, 13 après-midi et 16 après-midi

### Public concerné :

Toute personne souhaitant acquérir les techniques des professionnels pour être à l'aise devant un auditoire, préparer et animer une intervention orale avec succès

### Intervenants :

Spécialiste en communication et professeur de théâtre

### Pré-requis :

Aucun

<p><b>Présenter et illustrer ses idées de façon à marquer les mémoires</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ L'accroche</li> <li>✓ Les reformulations</li> <li>✓ Les enchaînements</li> <li>✓ Les exemples</li> <li>✓ Les anecdotes</li> </ul> <p><b>Tester son sujet et ses arguments</b></p> <p><b>Rédiger et utiliser un bon conducteur</b></p> <p><b>Continuer à progresser en autonomie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ S'auto-évaluer</li> <li>✓ S'entraîner en autonomie</li> </ul> <p><b>Les outils de l'orateur - acteur : communiquer avec aisance</b></p> <p><b>Vaincre son trac</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ La respiration : abdominale et thoracique</li> <li>✓ La relaxation dirigée</li> </ul> <p><b>Gagner en confiance et assurance</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ La visualisation positive : travailler son mental comme les sportifs de haut niveau</li> </ul> <p><b>Développer les 4 langages du corps</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Attitudes et postures</li> <li>✓ Gestuelle</li> <li>✓ Expressions du visage</li> <li>✓ Regard</li> </ul> <p><b>Utiliser les 4 langages de la voix</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ La production</li> <li>✓ Volume</li> <li>✓ Intonation et articulation</li> <li>✓ Débit</li> <li>✓ Pauses respiratoire</li> <li>✓ Faire passer des émotions</li> </ul>	<p><b><u>Techniques d'animation :</u></b></p> <p>Alternance de théorie et de pratique.</p> <p>Exercices face caméra et au groupe afin d'acquérir les bons réflexes.</p> <p>Mesure de sa progression et définition du plan d'actions.</p> <p>Jeux de rôle.</p>
--	---