

# SAVOIR PRENDRE LA PAROLE EN PUBLIC



## ACQUERIR ET MAITRISER LES TECHNIQUES DE L'ACTEUR

### Personnes concernées

Toute personne désirant s'exprimer avec plus d'assurance dans les situations professionnelles de prise de parole.

### Objectifs

- prendre confiance en soi face à un public
- expérimenter les techniques permettant d'améliorer l'expression orale
- découvrir ses points forts grâce au groupe et apprendre à se mettre en valeur

### Méthodes d'intervention

- apport de techniques utilisées dans les formations d'acteurs
- exercices théoriques :
  - analyse du trac, du stress, personnalisation de l'analyse
  - tableau des désirs, des objectifs, des moyens d'action
  - construction de son image positive avec l'aide du groupe
- exercices corporels :
  - gestion de la respiration abdominale
  - relaxation, visualisation créative
  - ancrage, prise de conscience du corps
  - mise en situation, théâtralisation
  - travail sur la voix comme expression et canalisation des émotions
  - mise en place d'une boîte à outils facilement utilisable ultérieurement et adaptée à la vie professionnelle
- utilisation de la vidéo
- élaboration d'objectifs personnels d'évolution

**DUREE SOUHAITEE** : 4 jours en discontinu

### Points clefs

#### ■ MISE EN SITUATION ET DEBRIEFING

- se présenter dans les conditions d'une intervention orale
- partager son ressenti avec le groupe : analyse du vécu en situation de prise de parole
- repérer ses atouts, grâce aux réactions du groupe, et cerner les points à améliorer

#### ■ ENTRAINEMENT

- **le corps : comment se sentir et se montrer plus sûr de soi ?**
  - gestion du corps dans l'espace, l'ancrage au sol, la gestuelle, la présence
  - travail sur la force du regard, du sourire
- **la voix : l'instrument majeur de la communication, de la séduction, de la conviction**
  - trouver son médium
  - découvrir sa voix, ses résonateurs
  - l'articulation, le ton, la musicalité, le rythme
- **la respiration : acquisition indispensable à la gestion du stress et du timbre de la voix**
  - travail de relaxation
  - exercices respiratoires
  - travail sur des textes en appliquant la technique

#### ■ EXERCICES D'ÉCHAUFFEMENT MENTAL ET PHYSIQUE

- travaux individuels et en groupe, jeux de rôles, préparation en coulisse, en utilisant la boîte à outils des techniques apprises : apprivoiser l'intervention face au public, en maîtrisant l'analyse, la préparation et le passage à l'acte avec l'aide du groupe

#### ■ APPLICATIONS PROFESSIONNELLES

- travailler le contenu : quels écueils éviter ?
- tendre vers la simplicité, la clarté, être au plus près de soi
- gérer les réactions du public
- travailler l'écoute active



Claudine Heslouin Consultants

16 rue Boileau - 92120 Montrouge - Tél. 01 42 53 82 36 - Fax. 01 42 53 63 02  
e-mail : chconsul@club-internet.fr / site : www.cheslouin-consultants.com