

# COMMUNICATION

Savoir improviser pour être à l'aise dans sa communication orale



## PUBLIC VISE

Toute personne en situation d'animation, de réunion de présentation de produits ou de management et souhaitant améliorer sa communication orale.

## OBJECTIFS

A la fin de la formation, le stagiaire sera capable de maîtriser certaines techniques d'expression orale afin de développer sa compétence d'expression, d'obtenir plus d'impact auprès de son auditoire, de gérer son stress, de s'adapter in situ à son auditoire.

## PROGRAMME DE FORMATION

### Travailler le non-verbal

- Maîtriser la forme de sa communication (para et non-verbal)
- Prendre conscience et contrôler sa communication non verbale (posture, sourire, regard...)
- Identifier et maîtriser les principes fondamentaux du fonctionnement de sa voix

### Développer la confiance en soi

- Développer son lâcher-prise
- Apprendre le droit à l'erreur
- S'approprier le vide et le silence
- Améliorer son sens du rebond et de la répartie
- Réguler son émotion avant et dans l'action

### Améliorer sa prise de parole

- Structurer son intervention pour être efficace (gestion de son temps de parole, choix des supports visuels...)
- Convaincre son auditoire à l'aide de quelques effets persuasifs
- Solliciter l'auditoire, amener les questions
- Gérer les interventions, les questions déstabilisantes et opposantes
- Mobiliser son énergie
- Maîtriser l'espace

### Pré-requis

- Aucune connaissance particulière n'est demandée.
- Expérience professionnelle : Un mois en poste

### Durée

- 2 jours

### Qualification

- Attestation de formation

### Nombre de participants

- 12 maximum.

### Conditions matérielles

- Salle, tables et chaises,
- Mur clair pour projection,
- Tableau papier ou tableau effaçable.

### Intervenant

- Formateur/comédien expert possédant plus de 15 ans d'expérience théâtrale

### Méthodologie :

Nos formateurs utilisent une pédagogie participative et différenciée.

*Participative* car nous souhaitons encourager l'autonomie, le sens des responsabilités et la coopération des stagiaires en les mettant en situation de participation, d'action et de responsabilité.

*Différenciée* car chaque stagiaire a son propre mode d'apprentissage et il est donc nécessaire de mettre en œuvre une méthodologie d'enseignement variée, diversifiée, concertée et compréhensive.

Les apports méthodologiques permettront à chaque stagiaire de mieux connaître ses réactions et ses propres mécanismes de communication orale. Nos formateurs sont spécialisés dans la communication orale et l'improvisation théâtrale.

Cette formation se déroulera selon les principes de la pédagogie : ternaire (découverte, formalisation, application), active (techniques et jeux théâtraux : respiration, concentration, exercices de diction, mises en situations filmées, simulations improvisées, échanges entre les participants), et centrée sur l'apprenant.