

Et vous, êtes-vous prêt à faire le grand saut ?

Prendre la parole en public n'est pas un exercice facile pour tout le monde, d'ailleurs la peur d'être dévisagé et de prendre la parole est l'une des plus courantes, avec celle du vide ! 55 % de la population appréhende cette situation, et près d'une personne sur trois renonce à s'exprimer devant un groupe.

Alors avant de faire le grand saut, il faut surtout bien se préparer.



Pour vous aider à OSER, nous vous proposons une journée d'entraînement animée par un comédien.

Programme de la journée

PRENDRE DE CONSCIENCE DE SON CORPS ET ÊTRE À L'ÉCOUTE DE SES SENSATIONS	Exercices d'échauffement et de prise de connaissance <i>Cette partie permettra à chaque participant d'identifier ses craintes et de les surmonter lors de la prise de parole en public. Elle s'attachera aussi à lui révéler ses propres points forts - conscients ou non - et à mettre à profit les nombreux modes d'expression verbaux et non-verbaux</i>
LA POSTURE	<ul style="list-style-type: none">- Adopter une posture qui vous donne confiance et qui inspire confiance- Trouver son équilibre, bien s'ancrer au sol- Se déplacer, savoir occuper l'espace
LA GESTUELLE	<ul style="list-style-type: none">- Apprendre à utiliser son corps et ses mains pour illustrer et soutenir son discours- Se débarrasser des gestes et attitudes parasites, adopter les bons réflexes- Interagir avec son auditoire, l'observer, s'y adapter (balayage, feedback)
LE REGARD	<ul style="list-style-type: none">- Comprendre l'importance du regard et des expressions du visage pour aller au contact de son auditoire, le captiver, l'intéresser- Prendre conscience de l'amplitude du champ de vision- Faire passer les intentions par le regard
LA RESPIRATION	<ul style="list-style-type: none">- Comprendre l'importance de la ventilation- Faire la différence entre respiration thoracique et abdominale- Articuler son discours autour de la respiration pour une meilleure fluidité
LA VOIX	<ul style="list-style-type: none">- Apprendre à placer sa voix et à la projeter :<ul style="list-style-type: none">- <i>direction, localisation, hauteur, volume, débit</i>- Savoir mettre l'intonation dans son discours : articuler, moduler...<ul style="list-style-type: none">- <i>faire passer la couleur d'un adjectif, une intention...</i>
LE TRAC	<ul style="list-style-type: none">- Apprendre à gérer son trac par la respiration : savoir positionner sa voix- Travail du souffle, l'importance des silences- Gérer et maîtriser ses émotions : les trucs et astuces pour se préparer

Approche participative et ludique, basée sur de nombreux exercices pratiques, et inspirée du travail de préparation de l'acteur. Cette formation vous permettra de repartir avec des outils applicables immédiatement pour progresser et prendre confiance en vous !

Mardi 11 décembre 2012

de 9h00 à 17h30, à Paris 1^{er}

Public :

Toute personne souhaitant découvrir des techniques et acquérir des outils simples pour être à l'aise dans ses prises de parole

Tarif :

600 € H.T (717.60 € TTC) pour un participant

900 € H.T (1 076.40 € TTC) pour deux participants

Renseignements et Inscription :

Bérengère JANIN - 06.88.86.00.64 - berengere.janin@freeconsulting.fr