



ImprovYourself
understanding is the key

PRISE DE PAROLE EN PUBLIC

PROGRAMME DE FORMATION

INTERVENANTE

STÉPHANIE VAUTRIN

Formatrice diplômée
Improvisatrice professionnelle
06-25-89-43-79
stephanie@improvyourself.fr
www.improvyourself.fr

Objectifs pédagogiques

- Maîtriser les techniques d'expression orale
- Contrôler sa respiration, voix, souffle
- Réduire son trac
- Construire un message clair et structuré
- Adapter son message à son auditoire
- Renforcer ses qualités d'écoute et d'adaptation

Les plus de la formation

1. Formation personnalisée :

Les participants bénéficient d'un diagnostic individuel et de plusieurs passages en vidéo.

2. Entraînement intensif :

Découverte de ses atouts et optimisation progressive de ses compétences.

3. Pédagogie active :

Permet une mise en pratique concrète et l'ancrage des enseignements.

4. Intervenante expérimentée :

Improvisatrice professionnelle ayant la pratique de la scène et la connaissance du monde de l'entreprise.

Programme

SEANCE 1 : LE CORPS AU SERVICE DE LA PRISE DE PAROLE

- Identifier les mécanismes du stress
- Comprendre son fonctionnement en prise de parole en public
- Utiliser la respiration pour gérer son stress et réduire son trac
- Faire vivre sa voix : ton, débit, volume, articulation
- Conscientiser la gestuelle et le non verbal

SÉANCE 2 : PRÉPARER UNE PRISE DE PAROLE EFFICACE

- Identifier le thème, l'objectif et le public
- Structurer sa préparation pour gagner en efficacité : les 4 opérations
- Les questions à se poser et les 3 points clefs de la préparation
- Mettre en valeur ses arguments
- Choisir ses supports selon le message, le lieu, l'auditoire

SÉANCE 3 : MANAGER SON PUBLIC

- Capter l'attention et la maintenir
- Établir la relation avec son auditoire
- Utiliser ses émotions pour rendre ses interventions vivantes
- Utiliser les rythmes, silences et accentuations
- Respecter le temps imparti

SÉANCE 4 : MAÎTRISER SON INTERVENTION DU DÉBUT À LA FIN

- Identifier les mécanismes du stress
- Comprendre son fonctionnement en prise de parole en public
- Utiliser la respiration pour gérer son stress et réduire son trac
- Faire vivre sa voix : ton, débit, volume, articulation
- Conscientiser la gestuelle et le non verbal