

# Fiche technique Prise de parole en public

## DEVELOPPER SES APTITUDES VERBALES ET COMPORTEMENTALES

*Prendre la parole en public en conférence, en atelier, voir même simplement en réunion est un acte à la fois simple et complexe. Il faut bien maîtriser son sujet, mais aussi être conscient de l'obligation d'être totalement à l'aise, et de contrôler ses émotions en devenant un véritable communicant. Grâce à cette formation vous monterez sur scène et vous arriverez à faire des parallèles très opérationnels entre le métier d'acteur et celui de manager communicant.*

à l'issue de la formation les participants seront en mesure de :

- Adopter les outils du comédien.
- Gérer leurs émotions et leurs attitudes.
- Préparer leur discours selon les objectifs définis.

le programme :

Les points à renforcer :

Pourquoi :

- |                        |  |
|------------------------|--|
| - Respiration          | - Pour rester conscient en permanence et contrôler le trac.          |
| - Diction              | - Pour éliminer les barrières du flou, de l'imprécision.             |
| - Ton                  | - Pour optimiser l'écoute d'autrui.                                  |
| - Vitesse d'élocution  | - Pour créer un climat de sincérité.                                 |
| - Gestuelle            | - Pour accentuer la vérité et développer une chorégraphie naturelle. |
| - Rire                 | - Pour ponctuer efficacement son discours.                           |
| - Regard               | - Pour coordonner le message avec son attitude.                      |
| - Silence              | - Pour renforcer sa conviction.                                      |
| - Tension émotionnelle | - Pour dégager une énergie positive.                                 |

la pédagogie :

Ce module de formation à été conçu par un comédien, le programme débute par un audit des aptitudes verbales, comportementales avec mise en situation. Les stagiaires découvrent les méthodes de travail du comédien avec les avantages de les pratiquer ; les participants travaillent sur des situations prises dans leur contexte professionnel en trouvant des solutions concrètes aux obstacles rencontrés.



la durée : 2 jours limités à 4 personnes idéalement

l'intervenant : Alex LEKOUID est comédien, chanteur, présentateur, metteur en scène et auteur. Il joue au théâtre et se produit dans ses one man shows depuis plus de 30 ans. Il donne des représentations en France et à l'étranger, pour le compte d'entreprises et en soirées publiques.

