



Expression orale, corporelle et prise de parole en public

avec un point sur la maîtrise de la respiration/voix/trac grâce aux techniques du théâtre

► **Olivier MORANÇAIS**, Formateur en communication, Comédien, Metteur en scène de théâtre et d'opéra

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Comprendre le mécanisme « Emetteur / Récepteur » et maîtriser les mots clés de la communication.
- Acquérir une méthodologie, mettre en œuvre des outils, au niveau du corps, de la voix et de l'expression comportementale tout en surmontant ses émotions.

DURÉE 1 journée

DATE(S) 21 janvier • 4 février • 11 mars
18 mars • 3 juin • 17 juin

PROFIL DES PARTICIPANTS Élus territoriaux

EFFECTIF 8 participants

CONTENU PÉDAGOGIQUE

1^{re} phase : séduire, informer, convaincre

- Rappel des enjeux de la prise de parole en public et principes de base en communication
- Les différents « ECARTS »
- Perception et représentation
- Analyse sur l'expression verbale et non verbale - reformulation et utilisation des questions
 - Entraînement devant la caméra
 - Relecture, analyse.
- Les croyances/Les inférences/Les équivoques
- Bien structurer ses messages : les techniques de l'exposé
 - Entraînement devant la caméra
 - Relecture, analyse

2^e phase : cohérence entre corps et parole

- Savoir adapter un message en fonction des contraintes de temps
 - Entraînement devant la caméra
 - Relecture, analyse
- Les « Méta-modèles » ou styles de comportement et de communication
- Gérer son trac, apprentissage de la maîtrise des sentiments
 - Entraînement devant la caméra
 - Relecture, analyse.
- Approche de la méthode CLERE (Conscience, Liberté, Expressivité, Réciprocité, Efficacité)
- Analyse corporelle par le biais des techniques du théâtre
 - Entraînement devant la caméra
 - Relecture, analyse.
- Profil personnalisé et évaluation de la formation

- Méthodologie : *apports théoriques et méthodologiques, exercices individuels et collectifs face caméra (prévoir des vêtements clairs)*
- Matériel pédagogique : *support du formateur et caméra -TV - Vidéo*