



Réussir sa prise de parole en public

► **Frédérique DELEPLANQUE**, Formatrice en communication, Directrice artistique, Metteur en scène de théâtre

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Intervenir en toute circonstance devant tout public.
- Développer et valoriser ses qualités personnelles d'expression.
- Se mettre en scène en restant soi-même.

DURÉE 2 journées

DATE(S) 7 et 8 avril • 6 et 7 octobre

PROFIL DES PARTICIPANTS Elus territoriaux, Collaborateurs
Directeur/chef de Cabinet, DGS, Directeur de la communication...

EFFECTIF 8 participants

CONTENU PÉDAGOGIQUE

- 1^{re} JOURNÉE
 - Les trois facteurs de la prise de parole : la règle des 3V (visuel, vocal, verbal)
 - L'essentiel n'est pas ce que vous dites mais ce que l'autre comprend
 - La disponibilité à soi : la « bulle », l'ancrage
 - La disponibilité à l'autre
 - Le regard
 - L'expression du visage
 - La posture
 - L'image
 - Faire vivre son discours
 - Prendre conscience de sa respiration
 - Améliorer l'élocution grâce au travail d'articulation et de diction
 - Faire la partition de son texte, trouver le rythme et placer les silences
 - Rendre vivant son discours en travaillant l'intonation et l'expression de l'émotion
 - Investir son « personnage »
 - S'impliquer pour être crédible
 - Trouver le parler juste
- 2^e JOURNÉE
 - Améliorer sa répartie
 - Apprendre à écouter
 - Oser lâcher prise pour mieux rebondir
 - Développer ses capacités d'improvisation
 - Mises en situation de prise de parole et analyse
 - Seul en scène : votre discours
 - Face à face : débat, interview...
 - Collectif : Conférence de presse...
 - Gérer son trac
 - Savoir se détendre, respirer, mettre à distance l'émotivité.
 - Se préparer mentalement, visualiser sa prise de parole
- Bilan personnel et synthèse collective

-
- Méthodologie : *exercices individuels et collectifs, mises en situation, retours personnalisés*
 - Matériel pédagogique : *support du formateur*