

## EXPRESSION ORALE ET ARTISTIQUE

Prise de parole en public : développer son aisance orale et corporelle

**Tout public :** Toute personne souhaitant s'initier à la prise de parole en public

**Pré requis :** Aucun

**Nombre de participants :** Entre 6 et 10 personnes

**Durée :**  
8h  
2 x 4h

### Objectifs :

- ✓ Être à l'aise lors d'une prise de parole en public en petit ou en grand comité quel que soit le contexte
- ✓ Prendre conscience de son image et apprendre à se valoriser
- ✓ Savoir capter l'attention de l'auditoire
- ✓ Exprimer sa singularité

### Matériel nécessaire :

Caméra et écran pour la journée 2

### Contenu et déroulé de la séance :

#### **Journée 1 (4h) : La prise de parole devant un auditoire, les clefs pour capter l'attention**

- L'analyse des prises de paroles
- Les points forts de chaque stagiaire, prise de conscience
- Les axes d'amélioration et comment y parvenir
- Les moyens pour gagner en confiance tout en exprimant sa singularité
- L'aisance orale et corporelle : les modulations de la voix, la respiration, la diction, l'attitude, l'état d'esprit, l'objectif et le contexte
- La sincérité du discours

#### **Journée 2 (4h) : La prise de parole filmée, au cœur de nos émotions**

- L'adaptation de la prise de parole à une présentation filmée en direct ou non : les principes d'une bonne préparation
- La gestion de nos émotions
- Entraînement en groupe puis travail d'analyse des prises de parole filmées

**Moyens pédagogiques :** Exercices de présentations devant un auditoire, supports et livret de formation

**Evaluation de la séance :** Prises de parole sur un thème au choix devant l'auditoire

**Modalités spécifiques :** Attestation de fin de formation, suivi post-formation