

FORMATION PRENDRE LA PAROLE EN PUBLIC

Techniques théâtrales • voix • présence • improvisation

2 jours pour transformer sa façon de prendre la parole.
Une formation concrète, progressive et centrée sur la pratique.

À QUI S'ADRESSE LA FORMATION ?

Aux adultes qui souhaitent gagner en aisance et en impact dans leurs prises de parole : salariés, cadres, responsables d'équipe, indépendants, élus, associations, demandeurs d'emploi ou particuliers.

Situations travaillées : réunion, présentation, entretien, intervention devant un groupe, pitch, conférence, prise de parole improvisée ou échange professionnel.

UNE PÉDAGOGIE PAR L'EXPÉRIENCE

Les notions sont immédiatement mises en pratique grâce à des exercices issus du théâtre, de l'improvisation et de l'oralité. L'objectif n'est pas de fabriquer des orateurs identiques, mais d'aider chacun à trouver une parole plus naturelle, plus claire et plus personnelle.

Manzanillo • Formation / ateliers / spectacles

asso.manzanillo@gmail.com • 06 31 09 16 99 • www.lespetitsorateurs.fr

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Réduire le trac et retrouver de la stabilité avant de parler.
- Développer une posture et une présence adaptées à la situation.
- Utiliser la voix, le rythme et les silences pour renforcer son message.
- Maîtriser le regard, les gestes et l'occupation de l'espace.
- Structurer une intervention claire et accrocher rapidement l'auditoire.
- Créer une relation avec le public et maintenir son attention.
- Gérer questions, objections, interruptions et imprévus.
- Identifier son style naturel et gagner en crédibilité.

Dans la vie quotidienne comme au travail

Savoir prendre la parole permet d'exprimer une idée, défendre un projet, expliquer, convaincre, poser une limite, mener une réunion, présenter son travail ou simplement être mieux entendu.

UNE FORMATION QUI SE PRATIQUE

Moins de théorie, plus de mises en situation. Chaque séquence associe une notion, un exercice et une prise de parole. Les participants expérimentent, observent, ajustent puis recommencent.

Principe : comprendre avec le corps, tester avec la voix, progresser par l'expérience.

LE PROGRAMME

6 compétences • 6 mises en situation • une progression très pratique

01 GÉRER SON TRAC Respiration • ancrage • posture • espace • préparation mentale En pratique : respiration, concentration et prises de parole courtes.	02 POSER SA VOIX Volume • débit • articulation • intonation • silences • rythme • projection En pratique : mise en voix, intentions, rythme et exercices théâtraux.
03 INCARNER Regard • gestes • posture • déplacements • présence • relation à l'espace En pratique : jeux de scène, contraintes, improvisation et travail du regard.	04 CAPTIVER Accroche • récit • exemples • émotions • variation des registres • relation au public Objectif : ne pas seulement parler devant un public. Parler avec lui.
05 S'ADAPTER Écoute • répartie • improvisation • objections • reformulation • interruptions En pratique : questions inattendues, objections et situations professionnelles.	06 TROUVER SON STYLE Points forts • automatismes • freins • personnalité • style naturel Objectif : construire une prise de parole crédible, personnelle et naturelle.

DÉROULÉ PROFESSIONNEL SUR 2 JOURS

JOUR 1 — TROUVER SA PRÉSENCE

MATIN — Comprendre son rapport à la prise de parole

- Identification des difficultés
- Première prise de parole filmée ou observée
- Posture et ancrage
- Respiration
- Gestion du trac

APRÈS-MIDI — Voix et langage corporel

- Articulation
- Débit
- Volume
- Intonation
- Silences
- Regard
- Gestes
- Occupation de l'espace

FIN DE JOURNÉE

Prise de parole courte avec application des techniques travaillées.

JOUR 2 — CAPTIVER ET S'ADAPTER

MATIN — Construire une parole vivante

- Structurer son message
- Trouver une accroche
- Raconter
- Convaincre
- Maintenir l'attention
- Travailler son style personnel

APRÈS-MIDI — Improviser et gérer les imprévus

- Répondre aux questions
- Traiter une objection
- Gérer une interruption
- Improviser
- Prise de parole finale

ÉVALUATION FINALE

Chaque participant réalise une intervention permettant de mesurer les progrès réalisés et d'identifier les points de vigilance pour la suite.

Deux jours pour transformer votre façon de prendre la parole.

MÉTHODE & MISES EN SITUATION

La formation privilégie l'expérimentation : exercices courts, jeux théâtraux, improvisations, observation, retours individualisés et nouvelles tentatives.

- Exercices d'ancrage, respiration et concentration.
- Lecture et mise en voix.
- Variations de rythme, d'intention et de registre.
- Jeux de scène et improvisations.
- Prises de parole avec contraintes.
- Simulations de situations professionnelles.
- Questions, objections et interruptions.
- Prises de parole initiale et finale pour observer la progression.

FORMAT

Durée	2 jours
Approche	Très pratique - exercices et mises en situation
Public	Adultes - particuliers, professionnels, équipes, associations, collectivités
Organisation	Formation en groupe, adaptable aux besoins de la structure
Finalité	Gagner en aisance, en impact et en autonomie dans ses prises de parole

ENVIE DE TRAVAILLER VOTRE PRISE DE PAROLE ?

La formation peut être organisée pour un groupe, une équipe, un établissement, une collectivité ou dans le cadre d'un accompagnement adapté à vos besoins.

MANZANILLO

asso.manzanillo@gmail.com

06 31 09 16 99

www.lespetitsorateurs.fr

Formation prise de parole en public • techniques théâtrales • voix • présence • improvisation