

# Formation Story Telling

3 j (21 heures)

Ref : STORY

## Public

Toute personne amenée à prendre la parole en public et/ou à passer/faire passer des entretiens

## Pré-requis

Préparer une intervention de 10 mn pour une mise en situation sur un pitch professionnel

## Moyens pédagogiques

Formation réalisée en présentiel ou à distance selon la formule retenue  
Cours et données théoriques, Diaporama de cours, Etude de cas pratique, Ateliers pratiques en relation avec l'activité professionnelle du stagiaire  
Vidéoprojecteur, support de cours fourni à chaque stagiaire

## Modalités de suivi et d'évaluation

Feuille de présence émargée par demi-journée par les stagiaires et le formateur  
Exercices de mise en pratique ou quiz de connaissances tout au long de la formation permettant de mesurer la progression des stagiaires  
Questionnaire d'évaluation de la satisfaction en fin de stage  
Auto-évaluation des acquis de la formation par les stagiaires  
Attestation de fin de formation

Comment être efficace lors d'une prise de parole en public ?

Quels sont les bons réflexes avant et pendant la prise de parole en public pour améliorer sa communication non-verbale, être plus convaincant et emporter l'adhésion ?

Dans un cadre professionnel, les occasions de parler en public peuvent se faire nombreuses et récurrentes. Rater une prise de parole peut être douloureux sur le long terme tant sur le plan personnel que professionnel. C'est pourquoi travailler ses prises de parole pour les rendre moins stressantes et plus percutantes devient essentiel. Il est impératif avant tout de connaître ses capacités dans la prise de parole pour optimiser ensuite ses interventions. Les ateliers de prise de parole en public avec les techniques de comédien permettent un travail sur la préparation physique, mentale et matérielle pour donner du relief aux interventions en public tout en maintenant son authenticité. L'utilisation des techniques du comédien est une approche ludique et efficace pour appréhender l'art oratoire, le rendre rythmé et captivant. Sur un mode atelier convivial, cette formation vous permettra de donner toutes les chances à vos prises de parole d'être percutantes.

Points forts de la formation :

Double compétence entreprise et théâtre pour une utilisation des techniques du comédien en adéquation avec les besoins de l'entreprise. Partage d'expériences et de bonnes pratiques  
De nombreux cas pratiques et prises de paroles avec débriefings systématiques : être acteur de ses prises de parole tout en restant authentique  
L'outil théâtre permet de progresser tout en s'amusant  
Synthèse des techniques et astuces des spécialistes de la scène

## Objectifs

- Optimiser son aisance dans la prise de parole en public
- Maîtriser sa communication verbale, non-verbale et para-verbale
- Préparer des interventions percutantes et savoir raconter une histoire
- Savoir gérer son temps et utiliser les outils
- Gérer son stress, le trac avant et pendant l'intervention
- Connaître ses atouts, ses axes d'amélioration et les écueils à éviter

## Programme détaillé

### **TECHNIQUES DE THEATRE DANS LA PRISE DE PAROLE EN PUBLIC**

---

- Les règles de préparation en amont de l'intervention
- Les règles d'échauffement avant la prise de parole (s'échauffer, chauffer sa voix,...)
- Apprendre à gérer son stress : stress positif et stress négatif
- Optimiser sa communication non-verbale à partir des techniques du comédien
- Travail sur les gestes, la respiration, l'élocution, la voix, les regards, les déplacements
- Gestes parasites qui perturbent
- Poser et placer sa voix, développer l'art du silence
- Utiliser le langage du corps pour renforcer l'impact
- Veiller à avoir le look approprié
- Adapter sa posture au public et s'en faire un allié
- Réussir son démarrage, maintenir l'éveil, illustrer le discours
- raconter une histoire (story telling)
- Prendre conscience de son image, de ses émotions
- Les règles d'or pour avoir de la présence
- Exercices de jeux théâtraux de groupe pour développer la confiance en soi à travers la confiance dans le groupe, la motricité, l'écoute, l'audace, la réactivité dans une ambiance conviviale et ludique
- Partage d'expériences sur les difficultés rencontrées

### **MISES EN SITUATION EN ENTRETIEN ET EN PRISE DE PAROLE EN PUBLIC**

---

- Répondre aux objections
- Savoir réagir aux imprévus
- Savoir utiliser les outils (paperboard, tableaux, écrans, ppt) et l'espace (tables, bureaux, ...),
- Mises en situation : exercice sur le corps, les émotions, exercices sur la posture, la gestuelle, l'élocution, la respiration, le regard, prises de parole collectives puis individuelles sur des sujets professionnels et personnels
- Exercices pratiques sur la posture de la prise de parole
- sa position dans l'espace
- Les 4 éléments, Les règles d'or pour avoir de la présence
- Exercices pratiques sur les déplacements, les gestes, leur signification, l'expression du visage/du Corps, la respiration, la gestion du stress, le trac, la voix, les silences, les regards, les intonations

## Formation Story Telling

Travail sur l'image (le look, le sens des couleurs), la présentation à adapter en fonction du public et de l'exercice

Phase de conclusion

Retour sur les enseignements de la session

Résumé sur les points d'attention et les règles à respecter

REX et planification des coachings individuels

---