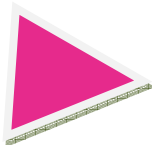




Meras-Network est certifié ICPF & PSI (qualification figurant sur la liste CNEFOP) et enregistré au Datadock.



## Programme « Prendre la parole avec brio » Oser se mettre en scène et révéler « tous les possibles » ! Utiliser les techniques théâtrales pour communiquer efficacement !

**2 jours – 14 heures**

*Inter et Pack Intra – 8 participants maximum*



### POUR QUI ?

Toute personne souhaitant s'exprimer avec aisance et conviction en prise de parole devant un groupe, maîtriser son stress et son trac

**PRE REQUIS** : aucun

### NOS +

Training basé sur une diversité d'exercices (*individuels ou collectif*) issus des techniques de jeu d'acteurs, d'improvisation, de maîtrise de la gestuelle et de la communication orale.

Chaque mise en situation est filmée et débriefée. Un bilan personnalisé pour chacun des stagiaires permettra de pérenniser les acquis.

### > OBJECTIF :

**Vous souhaitez prendre la parole sans rougir, sans perdre vos moyens ou vous "évanouir" ? Ou encore gérer votre stress au cours de votre exposé en réunion ? Vous voulez renforcer votre pouvoir de conviction face à vos interlocuteurs ? Grâce aux techniques des comédiens professionnels, vous gagnerez en aisance et ferez face aux situations déstabilisantes. Devenez ACTEUR de votre communication !**

### > PROGRAMME

- Diagnostiquer ses points forts et identifier ses axes de progression afin de lever les blocages
- Découvrir les principes de base de la communication et repérer les distorsions possibles
- Se préparer physiquement : maîtriser les techniques de respiration et positionner sa voix
- Savoir jouer de la communication verbale, non verbale et para-verbale : le regard, le comportemental (*langage des gestes et synergologie*), les silences, l'articulation, le débit, la modulation, l'intonation...
- Développer sa présence d'orateur pour porter son message
- Se préparer mentalement et gérer son stress et son trac
- Structurer son intervention avec un plan (*les astuces imparables*) et mettre le fond au service de la forme
- Organiser ses idées et s'appuyer sur des notes utiles
- Etudier son public, adapter son discours et être le metteur en scène de son intervention
- Être à l'écoute des réactions des interlocuteurs et rebondir sans se laisser déstabiliser
- Gérer les imprévus (*techniques, logistiques...*) et improviser avec brio
- Eviter les pièges de certaines questions et pratiquer l'art du questionnement et de la reformulation
- Traiter efficacement l'opposition et se sortir de situations de blocage
- Anticiper les objections et développer son esprit d'à propos
- Préparer ses supports pédagogiques, son environnement, son matériel
- Donner une 1<sup>ère</sup> bonne impression positive et constructive en intégrant les enjeux de l'apparence
- Eliminer les facteurs d'inhibition et développer sa confiance en soi et son charisme
- Utiliser ses supports visuels comme soutien de son message (*et non l'inverse*)

**> VALIDATION DE LA FORMATION** : Remise d'une attestation de formation

**> MATERIEL PEDAGOGIQUE** : alternance de théorie & de mise en pratique (*vidéo-projection, vidéos, exercices filmés*)- SUPPORT - Livre « *La parole est à vous* »

**> ANIMATEURS** : Comédiens professionnels/ Formateurs, Experts en Communication orale, techniques théâtrales et en « body language »

SAS MERAS-NETWORK | 75 avenue Parmentier – 75011 PARIS –

Siret : 510 376 932 00016 - N° TVA Intercommunautaire FR 6751037693200016 – APE : 8559A –  
Organisme enregistré sous le N° 11 75 44001 75  
Capital Social 8000 €