



# Programme de formation adaptable :

## Faîtes Vivre Votre Prise de Parole en Public

### Contexte :

Le programme « **Faîtes vivre votre Prise de Parole en Public** » permet de développer les compétences en matière d'art oratoire, d'appréhender les différents types d'auditoire et gérer le stress et les émotions. L'utilisation du théâtre permet d'ancrer les compétences en profondeur chez les apprenants, afin d'améliorer leurs capacités à s'adapter aux différents types d'intervention afin de mieux se préparer avant de se mettre en scène.

### Durée :

21h soit 3 jours

### Public :

- Tout public

### Prérequis :

- Aucune connaissance particulière requise

### Objectifs pédagogiques

- Adapter les types d'interventions à son auditoire
- Structurer un discours
- Développer son aisance oratoire

### Equipe pédagogique

- Formation animée par 6H Evolution composée de M. VERNAY, consultant en conduite du changement indépendant depuis 2020 ayant une expérience de management d'équipes au sein de différents secteurs industriels (automobile et aéronautique notamment) et une certification de détermination des comportements et personnalités DISC Persolog®, ainsi qu'une expérience théâtrale et M. VAN HESE, formateur en communication ayant une forte expérience des arts scéniques et de l'animation de groupes en ateliers participatifs. La complémentarité des 2 intervenants permet une augmentation de l'efficacité d'apprentissage et une formation résolument orientée vers la pratique et la mise en situation.



# Programme de formation adaptable :

## Faîtes Vivre Votre Prise de Parole en Public

### Programme détaillé :

#### Jour 1 : Préparer son intervention en fonction du type d'intervention, (.....)

- Introduction et découverte
  - Briser la glace
  - Se présenter
  - Se mettre en condition avec des outils d'échauffements corporels et vocaux
  - Échanger sur son expérience
  
- Préparer son intervention
  - Déterminer l'objectif
  - Structurer l'intervention
  - Préparer les supports (tableurs, Powerpoint, etc...)
  - Anticiper les incidents
  - Appliquer les techniques de mémorisation
  - Identifier les types d'auditoire avec DISC Persolog©
  - Gérer le timing d'une intervention
  - Présenter une première ébauche
  
- Identifier différents types d'intervention
  - Discours, conférence, exposé, oral de présentation
  - Prise de parole managériale
  - Animation de réunions et d'ateliers
  
- Les différents types de communication
  - La communication verbale
  - La communication non verbale
  - La communication paraverbale

#### Jour 2 : Gérer le trac et se mettre en scène

- Gérer le trac
  - Développer l'acceptation de soi
  - Identifier sa personnalité avec DISC Persolog©
  - Dédramatiser
  - Gérer sa respiration
  - Pratiquer des exercices de relaxation



# Programme de formation adaptable :

## Fâites Vivre Votre Prise de Parole en Public

- Se mettre en scène
  - Identifier une gestuelle parasite
  - Identifier et éviter des tics de langage
  - Trouver un rythme adapté et le respecter
  - Appliquer des techniques pour poser sa voix
  - Savoir occuper l'espace
  - Construire une musicalité
  - Appliquer les silences

### Jour 3 : Identifier les erreurs et faire un bilan

- Faire le bilan après une intervention
  - Analyser sa prestation avec support vidéo
  - Identifier et répertorier les défauts
  - Proposer la version définitive d'une prestation
- Mises en pratique, improvisation et bilan
  - Mise en pratique avec l'ensemble des acquis sur un sujet imposé
  - Utiliser l'improvisation en toutes circonstances
  - Savoir convaincre en un temps réduit
  - Se positionner lors d'un débat
  - Faire le bilan de la session

### Moyens pédagogiques et techniques

- Test de positionnement
- Supports de formation visuels
- Exposés théoriques
- Quiz en salle
- Pédagogie active

La formation s'appuie sur une pédagogie active basée sur le théâtre et le principe que l'on retient mieux ce que l'on apprend en joignant le geste à la parole et surtout en construisant soi-même son propre savoir. Ainsi, les exercices proposés aux participants sont perçus par eux comme un moyen de résoudre un problème qu'ils se posent. Les solutions qu'ils construiront seront examinées par leurs soins et leur permettront d'améliorer leur compréhension et d'augmenter leur confiance personnelle une fois de retour à leur poste.



# Programme de formation adaptable :

## Faîtes Vivre Votre Prise de Parole en Public

### Modalités d'évaluation et de certification

- Test d'entrée et test de sortie (évaluation -des compétences acquises)
- Feuilles de présence.
- Questions orales (études cas pratiques)
- Formulaire d'évaluation de la formation.
- Certificat de réalisation de l'action de formation.

### Délai d'accès :

Convention signée et commande reçues au plus tard 10 jours avant le début de la formation  
Traitement administratif moyen : 1 mois selon le mode de financement (communication préalable incluse)

### Conditions d'accès :

Formation présentielle et/ou distancielle

La formation est accessible sur entretien préalable de positionnement, permettant la vérification de la concordance entre les objectifs de la formation et ceux du futur apprenant.

Formation ouverte aux personnes en situation de handicap. Si besoin, M. Vernay, notre référent handicap, étudiera les adaptations pouvant être mises en place pour permettre de suivre la formation.

Contact commercial et pédagogique : Sébastien VERNAY - [svernay@6h-evolution.com](mailto:svernay@6h-evolution.com)

Lieu de la formation : Votre entreprise (INTRA) / Lieu à définir (INTER)

Prix : 3990€ HT (INTRA) – 1000€ HT/stagiaire (INTER)

*Date d'édition du présent programme : 5 mars 2024 – version 2*