

Prendre la parole en situation professionnelle



Objectifs généraux

Dans le secteur social, savoir s'exprimer clairement et avec confiance est une compétence d'importance. Cette formation est conçue pour les professionnels de terrain et propose une immersion dans l'art de la communication orale grâce à des techniques issues du théâtre.

- Développer sa fluidité et son assurance à l'oral
- Stabiliser sa posture et renforcer sa présence
- Structurer une parole claire et vivante

Objectifs pédagogiques

Grâce à des exercices pratiques, un travail corporel et vocal, vous apprendrez à affirmer votre style, structurer votre discours, et transmettre vos idées avec force et conviction

Programme

Jour 1 - Affirmer sa voix, son corps, sa présence

- Identifier ses appuis naturels à l'oral
- Transformer le trac en énergie positive
- Explorer la respiration, la diction et la projection
- S'entraîner à se présenter et exprimer une idée

Méthodes

Échauffement corps/voix, exercices de théâtre (improvisations), feedbacks individualisés

Jour 2 - Faire vivre son message, capter son auditoire

- Construire un discours structuré et vivant
- Utiliser les ressorts du récit et du langage émotionnel
- Travailler l'espace, le rythme et la mise en tension
- Simuler des situations professionnelles : réunion, témoignage, discours

Méthodes

Exercices en groupe, jeux de rôle, accompagnement individuel, plan de progression personnalisé

Modalités

- Prérequis : **professionnel désireux d'affirmer leur parole, leur posture et leur présence, dans une approche vivante et créative inspirée du théâtre sans prérequis, juste l'envie de s'exprimer pleinement face à un collectif**
- **Accessible** aux personnes en situation de handicap
- Durée : **2 jours (14h)**
- Dates : à définir
- Formation **100 % présentielle**
- Un questionnaire est envoyé en amont aux participants pour recueillir leurs attentes et leurs objectifs de formation
- Une évaluation des compétences permet de mesurer si les objectifs de formation sont atteints
- Un questionnaire de satisfaction est remis aux participants

Coût : 600 € (HT) par stagiaire

TVA applicable selon la réglementation en vigueur au moment de la facturation