



La prise de parole

Un plaisir à vivre, un atout à exploiter

Le + : simulation filmé – Mise en place d'un protocole J-3 semaines – Travail postural et vocal
3 mots clés : Ancrage-Verticalité - Portée

«Ce n'est pas ce que l'on dit qui est important, c'est ce que les autres comprennent qui est important» Coluche



FICHE TECHNIQUE

VOTRE FORMATRICE

CATHERINE ROUAULT

FORMATRICE EN COMMUNICATION ET APPROCHES
COMPORTEMENTALES

Passionnée de l'être l'humain, je développe une pratique centrée sur la globalité de l'être. Elle permet d'allier bien-être des personnes et performance du collectif

PEDAGOGIE

Mise en pratique et simulation filmée
Travail de la voix - Techniques respiratoires - Gymnastique faciale - Visualisation mentale - Brain-gym

DUREE : Coaching sur mesure

PRIX : me contacter

CONTACT : 06 10 26.09.28

catherine.rouault.formation@gmail.com

www.catherinerouault.fr

Catherine Rouault /La Formation Passion
30 400 Villeneuve les Avignon

Siret 504 553 744 000 39

Déclaration d'activité N°91300367430

Certifié datadock



Sarah Bernard disait que le trac était le pendant du talent...cela n'empêche pas moins que la prise de parole en public reste un exercice difficile.

Se mettre en situation et travailler la méthode des 4 piliers permet de gagner systématiquement en plaisir et aisance

OBJECTIFS

- Identifier les points forts et les axes de progression
- Mettre en place une méthode de préparation à une prise de parole.
- Rajouter de la valeur ajoutée à son expression orale
- Apprendre à gérer son émotionnel avant et pendant la prise de parole
- Développer sa qualité de présence et sa force de conviction

PROGRAMME

LES 4 PILIERS DE LA PRISE DE PAROLE:

- **L'état interne pour réguler son émotion**
Maîtrise du trac - Construction d'un mental positif – dynamisation corporelle
Respiration – verticalité – schémas de pensée
- **La posture pour générer présence et charisme**
Instaurer le contact – exprimer la confiance, l'implication
Ouverture du corps – posture – regard
- **La voix pour être entendu**
Articulation et tonalité - Implication et rythme - Portée
Exercices vocaux et détente de la mâchoire
- **Le discours pour convaincre**
Techniques et astuces pour retenir l'attention

ENTRAINEMENTS PRATIQUES FILMEES

- Improvisation et mise en situation professionnelle
Prises de vues – Débriefing – Plan d'action personnalisé

PROJECTION POSITIVE

- Imprégnation mentale d'une prise de parole réussie
Technique de visualisation