



La prise de parole

Un plaisir à vivre, un atout à exploiter



FICHE TECHNIQUE

VOTRE FORMATRICE

CATHERINE ROUAULT

FORMATRICE EN BIEN-ETRE AU TRAVAIL ET COMMUNICATION HARMONEUSE

Spécialisée notamment dans la gestion des émotions. Je développe une pratique centrée sur le corps. Elle permet d'accéder à un mieux être rapide et efficace.

PEDAGOGIE

Pédagogie concrète basée sur les interventions réelles des participants. Prise de vues filmées

MODALITE D'EVALUATION :

Questionnaire d'autopositionnement (avant et après) – évaluation à chaud des exercices - fiche d'évaluation finale

PUBLIC ET EFFECTIF : Tout public, aucun pré-requis

DUREE, DATE, DELAI :

Accompagnement à définir ensemble – Délai en fonction de la disponibilité de chacune des parties/20 jours minimum

LIEUX : A définir ensemble – salle équipée en logistique – Si handicap me contacter

PRIX : Me contacter pour une réponse personnalisée (sous 48 heures)

DOCUMENTS : Attestation de réalisation en fin de formation

PLUS D'INFOS : consulter le site et CGV/U CGV/CGU (www.catherinerouault.fr)

CONTACT : 06 10 26.09.28

catherine.rouault.formation@gmail.com
www.catherinerouault.fr C. Rouault /
30 400 Villeneuve les Avignon
Siret 504 553 744 000 39 - Numéro
d'activité 91300367430/Occitanie



Le + : simulation filmée –
Mise en place d'un protocole J-3 semaines –
Travail postural et vocal

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... et s'il existait une autre façon de vivre l'exercice et d'y trouver du plaisir

OBJECTIFS

Objectifs opérationnels/ résultats attendus

- Prendre conscience de ses atouts par l'entraînement et le retour caméra
- Mettre en place une méthode de préparation à une prise de parole.
- Rajouter de la valeur ajoutée à son expression orale
- Mieux 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 – Brain Gym
- **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, prendre en compte son auditoire

ENTRAINEMENTS PRATIQUES VIDEOSCOPIES

- Improvisation et mise en situation professionnelle
Prises de vues – Débriefing

MISE EN PLACE D'UN PLAN D'ACTION PERSONNALISE

- Protocole individuel J-3 semaine/prise de parole
Contrat d'engagement

Actualisé en mars 2023