



# 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 – 8 personnes maximum

**DUREE, DATE, DELAI :** 2 journées de 7h en présentiel - Date 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 \(www.catherinerouault.fr\)](http://www.catherinerouault.fr)

**CONTACT :** 06 10 26.09.28

[catherine.rouault.formation@gmail.com](mailto:catherine.rouault.formation@gmail.com)

[www.catherinerouault.fr](http://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: 1<sup>er</sup> journée

- **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, prendre en compte son auditoire

### ENTRAINEMENTS PRATIQUES VIDEOSCOPIES 1<sup>er</sup> et 2<sup>ème</sup> journée

- 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