

LA PRISE DE PAROLE

Un plaisir à vivre, un atout à exploiter

Objectif

Vivre sa prise de parole avec aisance et plaisir.

Objectifs opérationnels

Prendre conscience de ses atouts par l'entraînement et le retour caméra.

Mettre en place une méthode de préparation à une prise de parole. Ajouter de la valeur à son expression orale.

Mieux gérer son état émotionnel avant et pendant la prise de parole. Développer sa qualité de présence et sa force de conviction.



LES EFFETS

Amélioration de la qualité de son discours - Renforcement de la confiance en soi - Développement de compétences utiles pour sa carrière et sa vie personnelle

PROGRAMME > Journée 1 et 2 (9h-17h)

Améliorer 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, construction de croyance positive**
- **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, être entendu et prendre en compte son auditoire.

Entraînements pratiques, vidéoscopes.

- Improvisation et mise en situation professionnelle. Analyse des composantes de la prise de parole. Prises de vue, debriefing, perfectionnement.

PROGRAMME > Journée 3 (9h-17h)

Retour caméra et mise en place d'un plan d'action individuel et personnalisé

- Protocole J-3 semaines, prise de parole. **Contrat d'engagement.**
- Film servant d'exemple à la méthode.

Le  Simulation filmée, mise en place d'un protocole sur 3 semaines, travail postural et vocal.

LA PRISE DE PAROLE



FICHE TECHNIQUE

Pédagogie

Approche alternant théorie et pratiques. Pédagogie concrète basée sur les interventions réelles des participants. Prises de vue filmées transmises aux stagiaires.

Modalités d'évaluation

Questionnaire d'autopositionnement (avant/après). Évaluation à chaud des pratiques. Fiche d'évaluation finale.

Public et effectif

Tout public, aucun pré-requis. 7/8 personnes maximum sur 3 jours.

Durée, date et délai

2 ou 3 journées de 7h, en présentiel. Dates à définir ensemble. Délai en fonction de la disponibilité de chacune des parties (20 jours maximum).

Lieux et accès

À définir ensemble (salle équipée, logistique). Pour toute spécificité ou situation de handicap, me contacter.

Tarif

Me contacter pour une réponse personnalisée (sous 48 à 72 heures).

Documents fournis

Attestation de fin de formation.

Contact

Tél. : 06 10 26 09 28

Mail : catherine.rouault.formation@gmail.com

CGU/CGV : www.catherinerouault.fr

Siret : 504 553 744 000 39

Numéro d'activité : 91300367430 (Occitanie)

Plus d'informations sur www.catherinerouault.fr

Catherine Rouault



Formatrice, coach et thérapeute, je suis passionnée par l'être humain. Je développe une pratique centrée sur la globalité de la personne avec des formations « à vivre » qui libèrent les intelligences multiples. Mes outils facilitent la cohérence corps-cœur-esprit.