



**Objectifs :** Maîtriser les outils de la communication verbale et non verbale

*Stage animé par un comédien formateur.*

*Pédagogie basée sur des mises en situation et exercices pratiques. 8 stagiaires maximum.*

## PROGRAMME

### SE RE-DECOUVRIR EN SITUATION DE PRISE DE PAROLE

- ▶ Prendre conscience de son image, se réconcilier avec ses particularités,
- ▶ Les messages corporels : ce que vous exprimez, ce que votre audience reçoit,
- ▶ Trouver le ton juste pour créer du sentiment et de la crédibilité.

**Mise en situation :**

Mise en situation de prise de parole, exercices sur la voix, le corps, retours du groupe et apport de techniques

### ACCEPTER ET MAÎTRISER SES ÉMOTIONS : IDENTIFIER SON RÔLE ET MODIFIER SES CROYANCES

- ▶ Repérer les facteurs qui interagissent et qui peuvent perturber sa prise de parole,
- ▶ Connaître des techniques simples et efficaces pour gérer son trac,
- ▶ Préparer mentalement ses interventions orales : la préparation psychologique.

**Mise en situation :**

Exercice de diagnostic : interne, externe. Prise de conscience de son état émotionnel.  
Mise en pratique : expression et maîtrise des émotions.  
Exercices de respiration et de relaxation.  
Exercice de visualisation.

### PRENDRE CONSCIENCE DES MANIFESTATIONS CORPORELLES PENDANT UNE INTERVENTION ET DE LEUR IMPACT

- ▶ Libérer sa gestuelle
- ▶ Se servir du regard pour s'affirmer, solliciter le public et cadrer les interventions
- ▶ Travailler sa stabilité corporelle
- ▶ Prendre l'espace de parole

**Mise en situation :**

Travail du corps, de la gestuelle, jeux autour du regard : oser s'affirmer dans le silence et renforcer sa légitimité ;  
Exercice de stabilité corporelle : faire le lien entre cette posture et l'affirmation de soi ;  
Exercice de gestion de l'espace.





### DEVELOPPER SA CAPACITÉ D'ÉCOUTE ACTIVE DU VERBAL ET NON VERBAL

- ▶ Affiner sa qualité d'écoute intérieure et extérieure,
- ▶ Adapter son comportement à son environnement,
- ▶ Savoir gérer des situations perturbées et donner de l'importance à son discours.

#### **Mise en situation :**

Simulation de différents types de situations et d'interlocuteurs.  
Simulation d'éléments perturbants. Travail d'improvisation.

### PRÉPARER SON INTERVENTION ET SON MESSAGE : SITUATION ET ENJEUX

- ▶ Définir ses objectifs et son implication personnelle,
- ▶ Dramatiser l'enjeu par ses choix en amont,
- ▶ Intégrer son auditoire à part entière dans les enjeux d'une prise de parole,
- ▶ Choisir ses éléments clés de discours en fonction de l'impact visé,

#### **Mise en situation :**

Mise en situation de prise de risque et de choix sur des thèmes engageants ; analyse des réactions de l'auditoire.  
Analyse du travail de préparation

### GÉRER LES CONFLITS ET SAVOIR CRÉER UNE RELATION DE QUALITÉ

- ▶ Diagnostiquer la qualité de la relation et de l'écoute,
- ▶ Gérer le manque de considération et les attaques,
- ▶ Savoir retourner une situation et rester dans sa zone de confort,
- ▶ Choisir une stratégie de communication adaptée à chaque situation.

#### **Mise en situation :**

Echanges à partir des expériences des participants et de leur stratégie individuelle,  
Travail sur l'assertivité : s'affirmer même en situation déstabilisante,  
Mises en situation en simulant différents types de profils d'interlocuteurs.

Cette formation peut être dispensée en intra entreprise en adaptant le contenu et les mises en situations à la population et aux objectifs pédagogiques.



**Business&Comédie**

19, rue du Général FOY, 75008 Paris  
01 53 42 18 18, F 01 40 08 03 33  
info@businessetcomedie.com  
www.businessetcomedie.com