



## Théâtre Moderne et nos acteurs au service de votre communication

# PRENDRE LA PAROLE EN PUBLIC

*Avec les techniques d'acteur*

*Niveau 1 : Gagner en confiance*

« Une prise de parole n'est pas un monologue »

### PUBLIC

Toute personne amenée à prendre la parole devant un public

#### OBJECTIFS

- **Avoir une meilleure maîtrise de soi : gestion de ses émotions et de son stress**
- Maîtriser sa communication non verbale : expressions comportementales
- **Améliorer la cohérence de son discours en s'adaptant à ses interlocuteurs**
- Captiver et convaincre son auditoire
- **S'exprimer avec aisance pour faire valoir ses idées et créer l'adhésion de son public**
- Développer la confiance en soi
- **Mieux interagir avec le public**

#### METHODE et OUTILS

- Une méthode **pédagogique interactive et ludique** : alternance entre les jeux de rôle, les exercices, les évaluations et la théorie
- Les situations professionnelles sont jouées avec le comédien comme partenaire de jeu.
- Une approche personnalisée : les objectifs professionnels de chacun sont pris en considération
- Utilisation des **techniques d'acteur** \* pour perfectionner sa communication
- Une **analyse à partir des vidéos** tournées pendant la formation pour comprendre les mécanismes de blocage
- La Communication non-violente, l'Ecoute Active, outils de Bono, l'Analyse Transactionnelle
- Innovation : **les outils du clown de théâtre** comme l'interaction et l'expression des émotions

# PROGRAMME

## ➤ Préparation de l'intervention orale

- Prendre conscience de ses potentialités de communicant
- Structurer son discours : déterminer l'objectif et le message essentiel
- Utilisation des 8 règles d'or pour une prise de parole en public efficace et pour réussir à impliquer son auditoire
- Prendre en compte les attentes de son public dans un contexte déterminé

## ➤ Etre en phase avec son public

- La concentration : les techniques pour lutter contre le trac
- Présentation et affirmation de soi
- Contrôler sa respiration, le ton et l'intonation de sa voix
- Prendre conscience de ses gestes, son regard, sa posture pour affirmer sa présence
- Tenir compte de son public en dialoguant avec lui
- Exprimer ses ressentis, ses émotions positives

## ➤ Mise en situation réelle

- Le rapport à l'espace : entrée et sortie de scène, accueil des interlocuteurs
- Comment s'adresser aux différents publics : surprendre et soutenir l'attention de son auditoire
- Développer son écoute et observer les réactions de son auditoire
- Discours, entretien, conférence face à un ou une multitude d'interlocuteurs
- Conclusion pertinente et originale de son discours

### **\*EXERCICES SPECIFIQUES**

**inspirés des techniques  
d'acteurs et du clown**

*Echauffement : respiration, relaxation*  
*Expression corporelle : gestuelle, regard  
et charisme*  
*Expression verbale : intonations et  
contrôle de la voix*  
*Créativité et émotions : expression des  
ressentis, sentiments, et de son imaginaire*  
*Improvisations : écoute, réactivité,  
adaptabilité*

*La communication passe à 93% par le non verbal. Un message est transmis à 55% par le langage corporel, 38% par l'intonation de la voix et 7% par les mots.*

**Albert Méhrabian**

## ORGANISATION DE LA FORMATION

1 à 2 jours avec un intervenant  
(idéalement 6 à 8 stagiaires max/ formateur)  
Lieu : à votre convenance (intra, théâtre ou  
centre de formation)