

THÉÂTRE MODERNE PRÉSENTE

# Formation Réussir sa prise de parole et l'art du pitch

WWW.THEATREMODERNE.COM



→ Comment adapter notre communication  
et nos comportements lors d'une prise de  
parole ?

# Comment adapter notre communication et nos comportements lors d'une prise de parole en ligne et en présentiel ?



Prendre la parole en public n'a jamais été facile pour personne. Faire passer un message, négocier, réussir à se faire entendre passe par une parole rassurante, empathique et simplifiée.

Nous vous aidons à prendre confiance en vous pour une prise de parole réussie et un langage corporel adapté qui sauront vous assurer une écoute optimale de la part de vos interlocuteurs. À vous de tester.

Les techniques de théâtre ont fait leurs preuves que ce soit devant un public de 10 ou de 1000 personnes.

- Apprenons ensemble les 8 règles d'or pour une prise de parole réussie.
- Découvrez les clefs pour être vous-même tout en délivrant un message qui atteigne votre public.
- Renforcez votre charisme, votre leadership afin de captiver, convaincre votre public.

Au terme de la formation  
**Réussir sa prise de parole**

vous aurez progressé et  
serez davantage capable  
de :

## Objectifs

- Intégrer les spécificités et les clefs essentielles d'une prise de parole en ligne
- Communiquer aisément en ligne et aussi en présentiel
- Obtenir des résultats performants et s'adapter au contexte professionnel
- Réussir la communication avec les différents interlocuteurs : employés, collègues, clients et apprenants



# Nos outils



- 6 Règles d'argent pour une communication non-verbale
- 8 Règles d'Or pour une prise de parole structurée et impactante
- La Régulation émotionnelle pour gérer le stress
- Coaching personnalisé et en binôme visant une évolution individuelle
- Outils de théâtre pour convaincre grâce aux émotions
- Petit groupe d'apprentissage : 6 à 8
- Vidéos pédagogiques et questionnaires de suivis
- Mises en situation avec jeux de rôles et en vidéos
- Communication Non Violente, "CNV", pour créer l'interaction bienveillante

# Parcours de formation



Réussir sa Prise de parole

[WWW.THEATREMODERNE.COM](http://WWW.THEATREMODERNE.COM)



Auto-évaluation de départ incluant une prise de parole en vidéo



8 Master-class : visio-cours interactifs



L'accès à des fiches de « bonnes pratiques » et des vidéos



Des inter-sessions d'entraînements personnalisés en duo



Des séances de coaching d'outils ou de situations professionnels



Alternance d'apports théoriques et d'exercices pratiques personnalisés



Une attention particulière à l'interactivité et l'implication



Bilan du parcours

# Parcours de formation

**Réaliser une prise de parole idéale : les 8 règles d'or**

**Gérer les stress, les irritations et les émotions inconfortables ?**

**Ecoute empathique et feedback constructif & Bilan**

**Contrôler la communication non-verbale : les 6 règles d'argent**

**Créer du lien en prise de parole en ligne et en présentiel**

# Master class 1 & 2

## Objectifs

## Programme

- Les spécificités de la prise de parole en ligne
- Devenir un(e) orateur(trice) charismatique et impactant(e)
- L'importance de la communication non-verbale et les émotions
- Les 15 premières secondes en tant que communicant - présentateur
- La connexion avant l'action et ce que cela permet
- Les règles du cercle de la communication
- Les 6 règles d'or avant de dire bonjour
- Connaître l'utilisation de Zoom et prendre en compte ses contraintes techniques
- Bonus : énergie de vie, connexion, expression des émotions

- Évoluer de simple présentateur à un communicant impactant et charismatique
- Savoir proposer une prise de parole percutante, « connectée » et sans stress
- Maîtriser sa communication non-verbale : expressions comportementales
- Communiquer avec plus de conviction et plus d'efficacité
- Analyser et comprendre le sens de ses propres gestes, sa voix, ses émotions et répondre d'une manière appropriée au message
- Interpréter d'une manière juste le langage corporel du public, savoir lire ses attentes dans ses attitudes et réactions

# Master class 3, 4 & 5

## Objectifs

- Savoir préparer des présentations impactantes
- Acquérir des compétences pour maîtriser la parole impromptue
- Captiver et convaincre son auditoire
- Développer la confiance en soi pour mieux interagir avec le public
- S'exprimer avec aisance pour faire valoir ses idées et créer l'adhésion de son public
- Maîtriser sa communication non-verbale : expressions comportementales
- Donner de l'impact à ses messages pour les rendre convaincants

WWW.THEATREMODERNE.COM

## Programme

- 3 règles d'or : Qui ? A qui ? L'interaction ?
- La pyramide de la crédibilité
- Les actions à satisfaire pendant ma prise de parole
- L'importance de la compréhension, de la considération et de l'authenticité.
- L'importance de la préparation
- De nouvelles règles d'or : structurer son exposé
- Savoir conclure : pourquoi ? quoi ? où ? comment ?
- Utiliser une approche logique et émotionnelle pour organiser l'information dans une présentation
- Exprimer ses ressentis, ses émotions positives
- Prendre en compte les attentes de son public dans un contexte déterminé.



# Master class 6

## Objectifs

- Gérer ses émotions et son stress avec l'outil de la Régulation Emotionnelle, TIPI
- Apprendre à reconnaître quels sont les facteurs personnels et professionnels de son stress et ses conséquences.
- Comprendre et maîtriser les émotions, le corps et gagner en sérénité.
- Savoir dialoguer dans la bienveillance et dans la coopération

[WWW.THEATREMODERNE.COM](http://WWW.THEATREMODERNE.COM)

## Programme

- Définition de la régulation émotionnelle
- Conséquences et impact de la non-maîtrise de son stress
- Les 5 étapes de la régulation émotionnelle
- Qu'est-ce qu'une perturbation émotionnelle et comment se manifeste-t-elle ?
- Quelle est la situation "perturbante" ?
- Quelle a été votre réaction face à cette situation ?
- L'importance du corps et des sensations corporelles pour gérer les émotions
- Comment arriver à l'apaisement ?

# Master class 7&8

## Objectifs

- Prise de conscience de ses comportements réactifs
- Savoir privilégier la qualité relationnelle
- Développer et appliquer les clefs de l'écoute empathique
- Apprendre à gérer les situations de communication difficiles et écouter ses interlocuteurs
- Coopération constructive et créer une relation favorable avec votre public
- Estimer et reconnaître l'effort de l'autre

## Programme

- Mise en situation : échange sur les difficultés de communication en ligne
- Donner une écoute empathique, savoir questionner
- Les 4 étapes importantes de l'écoute empathique et s'y exercer
- Les points de vigilance par rapport à la communication
- Savoir célébrer et remercier

# Les chiffres de la formation "Réussir sa prise de parole"

**2 jours de formation  
+ option 2 autres  
jours**

**formation en visio-cours  
sur demande**

**des ateliers de  
pratiques guidés en  
binôme**

**des évaluations,  
questionnaire  
& bilan**

**1 à 3 coaching  
supplémentaire d'1 à 2  
heures**

**travail individuel**



Intervenant :

# Istvan Van Heuverzwyn

Formateur depuis 2004 et coach certifié  
Directeur de Théâtre Moderne, organisme de formation en  
communication et en management, certifié Qualiopi

Spécialisation : prise de parole, les émotions,  
leadership

Praticien certifié en régulation émotionnelle « TIPI »

Accompagnant avec la CNV et TIPI

Comédien professionnel et clown de théâtre.

# Contactez-nous

Il n'y a qu'un pas avant l'action !

## **Numéro de téléphone**

09 81 77 34 98 ou 06 ~~82~~ 35 79 69

## **Adresse e-mail**

theatremoderne@~~ya~~hoo.fr

## **Site Web**



[www.theatremoderne.com](http://www.theatremoderne.com)