



Communiquer avec impact : Prendre la parole c'est prendre sa place

Une journée pour remettre de l'ordre entre ce que vous voulez dire, la façon dont vous le dites et l'effet réel que vous produisez. Structure du message, posture, voix et état interne : tout est travaillé jusqu'à ce que votre parole devienne claire, crédible et pleinement incarnée.



Devenir crédible, structuré et solide, même sous pression.

PRÉREQUIS

Aucun prérequis technique.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

L'objectif n'est pas de "faire plus à l'aise". L'objectif est de devenir crédible, structuré et solide, même sous pression. Cette formation ne vise pas à transformer votre personnalité. Elle permet d'exprimer votre expertise avec force, clarté et maîtrise, en vous appuyant sur des outils issus du théâtre appliqués à l'entreprise.

APTITUDE

À l'issue de la journée, les participants savent structurer une intervention stratégique, incarner leur message, maîtriser leur respiration et créer de l'engagement sans surjouer. • Interventions plus claires et plus efficaces.

- Managers plus crédibles et messages mieux compris.
- Réduction du stress en contexte d'exposition.
- Meilleure cohérence entre discours et posture.

DURÉE

1 journée

DÉLAI D'ACCÈS

Ils sont fixés à 15 jours, mais peuvent être ramenés à un délai plus court, en fonction du caractère d'urgence de votre demande et de la disponibilité du formateur.

TARIFS

Format 1 jour : 550 € HT

Lieu : Présentiel à thecamp (Aix-en-Provence).

MÉTHODES MOBILISÉES

- Apports théoriques et démonstrations.
- Exercices pratiques issus des techniques théâtrales.
- Mises en situation professionnelles.
- Travaux sur la posture, la voix et la respiration.
- Feedbacks individualisés et corrections en temps réel.

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Étude de cas.
- Exercices pratiques avec restitution collective.
- Évaluation des acquis par quiz ou QCM en fin de formation.
- Échanges et retours du formateur tout au long de la session.

MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

- Support de formation numérique.
- Salle équipée ou outil de visioconférence.
- Ordinateur connecté à Internet.
- Outils d'IA générative (ChatGPT et outils complémentaires).
- Études de cas, exercices pratiques et supports pédagogiques remis aux participants.

ACCESSIBILITÉ

Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap dès lors que l'entreprise contractante pourra prévoir les adaptations techniques indispensables (accès, salle, équipements), et pédagogiques (intervenant, ressources, durée). Dans tous les cas, merci de prendre contact avec nous.

PROGRAMME DE LA JOURNÉE

Module 1 – La préparation prime l'action

- Travail sur l'objectif réel de la prise de parole, le message central, et les erreurs classiques qui diluent l'impact. Les participants repartent avec des questions claires applicables immédiatement à leurs propres interventions.

Module 2 – Posture C Présence professionnelle

- La crédibilité commence avant le premier mot. Travail sur l'ancrage corporel, la stabilité, l'occupation de l'espace, l'alignement corps/intention et la gestion des gestes parasites. Objectif : installer une autorité naturelle, sans rigidité ni agitation.

Module 3 – Voix, Respiration C Impact oral

- La voix révèle l'état interne. Exercices pratiques sur la respiration diaphragmatique, la gestion du souffle, la projection, l'articulation, les variations de rythme et l'utilisation stratégique des silences. Les participants apprennent à soutenir leur message par la voix plutôt qu'à le fragiliser grâce aux outils du théâtre.

Module 4 – Gestion du trac C Mindset de performance

- Une prise de parole est une performance mentale. Travail sur la compréhension du trac, les mécanismes d'auto-sabotage, la redirection du dialogue interne, les techniques d'ancrage rapide, la visualisation de réussite et la régulation du système nerveux. Objectif : rester lucide et stable, même dans un contexte à fort enjeu.

Module 5 – Mises en situation C Feedbacks précis

- Chaque participant passe en situation réelle (présentation, pitch, briefing, discours court, improvisation théâtrale). Analyse détaillée et retours personnalisés sur la posture, la clarté, l'impact et la cohérence globale. Les ajustements sont concrets, immédiatement applicables.