Affirmer son aisance à l'oral

DESCRIPTION

Découvrir et développer sa présence scénique, sa voix et son énergie afin de renforcer son impact à l'oral et sa capacité à capter un auditoire, à travers des mises en situation concrètes et une expérimentation progressive entre les sessions.

PROGRAMME DÉTAILLÉ DE LA FORMATION

1 Explorer, libérer et structurer son expression (½ journée)

- Activation corporelle : ancrage dynamique, respiration en mouvement, gestes amplifiés
- Atelier voix : jeux de projection, variations d'intensité, travail sur les silences
- Défi express : "dire sans parler" (communication non verbale)
- Exploration des émotions comme moteur d'expression
- Duo miroir : reproduire puis transformer la posture de l'autre
- Mini-improvisations guidées pour libérer la spontanéité

2 Trouver son style et son impact (½ journée)

- Cartographie personnelle : forces, tics, zones d'audace
- Atelier "Pitch caméléon" : dire la même chose avec 3 intentions différentes
- Storytelling express : créer une micro-histoire en 3 minutes
- Travail sur l'espace : occuper, circuler, marquer
- Mises en situation filmées :
- Présentation de 2 minutes
- Débriefing collectif basé sur l'impact perçu
- Plan d'entraînement intersession : un rituel vocal + une micro-prise de parole réelle

3 Inter-session (½ journée en autonomie)

- Enregistrement d'une courte prise de parole (3 à 5 minutes)
- Observation de ses propres gestes, rythmes, silences
- Expérimentation d'un rituel d'aisance (respiration, ancrage, voix)
- Préparation d'une intervention à rejouer lors de la session de REX

4 Affirmer, ajuster et incarner (½ journée)

- Retour d'expérience : réussites, surprises, difficultés
- Atelier "Présence augmentée" : jouer sur l'énergie, le rythme, l'intention
- Gestion des interactions :
- Répondre à une question déstabilisante
- Rebondir sur une objection
- Reprendre la main après une interruption
- Mise en scène : utiliser l'espace pour renforcer le message
- Présentations filmées (3 à 5 minutes) avec grille d'observation
- Synthèse

1490€ HT par participant

1,5 jours (10,5 heures)

Présentiel ou distanciel

Intra ou inter-entreprise

PUBLIC CONCERNÉ

- Managers, chefs de projet, responsables d'équipe
- Professionnels amenés à convaincre, présenter, animer ou représenter
- Toute personne souhaitant développer une aisance naturelle, incarnée et impactante

PRÉ-REQUIS

- Avoir une situation réelle de prise de parole à travailler
- Être prêt à expérimenter, sortir de sa zone de confort et se filmer
- Aucun prérequis technique

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- **Développer** une aisance orale affirmée et authentique
- **Renforcer** présence, voix et impact à l'oral
- **Gagner en fluidité**, spontanéité et maîtrise des interactions
- **Structurer des messages** courts, vivants et engageants
- **Mobiliser corps,** respiration et voix pour capter l'attention
- **Gérer questions,** objections et imprévus avec assurance
- **Ateliers corporels et vocaux,** improvisation et storytelling
- **Mises en situation filmées,** travail en groupe et outils pratiques