Prendre la parole & capter son auditoire

DESCRIPTION

Développer une présence orale vivante et incarnée pour capter un auditoire, en combinant approches créatives, techniques d'impact et retour d'expérience collectif ancré dans des prises de parole réelles.

PROGRAMME DÉTAILLÉ DE LA FORMATION

1 La présence qui capte (½ journée)

- Rituel d'ouverture : "Entrer dans la lumière", un exercice symbolique pour prendre sa place.
- Travail corporel : ancrage, verticalité, respiration, gestes signifiants.
- Atelier voix : projection, modulation, silences expressifs, variations d'intention.
- Exercice "Magnétisme" : capter un groupe sans parler, uniquement par la présence.
- Improvisation guidée : jouer avec l'espace, le regard, le rythme.
- Décryptage émotionnel : ce que mon corps dit avant que je parle.

2 L'art de captiver par le message et l'émotion (½ journée)

- Storytelling express : transformer une idée en récit captivant en 3 minutes.
- Atelier "L'intention qui porte" : dire la même phrase avec 5 intentions différentes.
- Techniques d'impact :
- L'effet "porte d'entrée émotionnelle",
- L'accroche sensorielle,
- Le rythme narratif,
- La chute mémorable.
- Jeu "Le public change" : adapter son discours à différents types d'auditoires.
- Mises en situation filmées : mini-discours de 2 à 3 minutes.
- Feedback collectif sensible : impact perçu, émotions transmises, moments forts.
- Plan d'action intersession : préparer une prise de parole réelle à analyser lors du REX.

3 Retour d'expérience Collectif (½ journée)

- Analyse d'une prise de parole réelle (filmée ou observée).
- Décryptage des dynamiques : présence, voix, rythme, émotion, connexion.
- Travail ciblé sur les points d'amélioration : posture, intention, structure, impact.
- Exploration de la "signature oratoire" : ce qui rend la personne unique.
- Recommandations personnalisées + rituels d'entraînement.
- Consolidation d'un plan de progression.

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, inspirer ou présenter
- Toute personne souhaitant développer une prise de parole vivante, incarnée et impactante

PRÉ-REQUIS

- Aucun prérequis technique
- Être prêt à expérimenter, se filmer et sortir de sa zone de confort
- Avoir une prise de parole réelle à préparer pour le REX

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- **Développer une présence orale** authentique et captivante
- **Structurer un message vivant** et engageant
- **Mobiliser corps,** voix et intention pour capter l'attention
- **Créer une connexion** émotionnelle avec l'auditoire
- **Utiliser storytelling,** rythme et variations pour maintenir l'intérêt
- **Gérer interactions,** questions et imprévus avec impact
- **Présenter une intervention** filmée avec cohérence et assurance