

# Prendre la parole en public \*

La prise de parole en public n'est pas chose facile pour tout le monde, alors même que sa fonction nécessite de communiquer à l'oral. Surmonter son stress et son émotivité, cela s'apprend, par l'acquisition d'outils et par la préparation, même pour les personnes les plus introverties, pour développer la confiance en soi. Par la pratique et l'entraînement, cette formation vise à être à l'aise dans la prise de parole en public, pour présenter et défendre ses opinions.

## Public

Administrateur.trices voulant approfondir sa technique de prise de parole. Ouvert aux salarié.es

## Pré-requis

Être amené.e à prendre la parole en public

## Objectifs

- Comprendre et pouvoir utiliser les techniques d'expression orale et de comportement
- Apprendre à gérer son stress et ses émotions
- Savoir présenter et défendre ses opinions

## Méthode pédagogique

La démarche de formation prend en compte les besoins et attentes des participant.es et s'appuie sur leurs expériences et leurs ressources. Atelier très convivial, à l'écoute de la personne dans une ambiance détendue et de mise en confiance. Exercices ludiques. Mises en situation

## Évaluation de la formation

Bilan oral, évaluation de satisfaction à chaud, évaluation des connaissances par questionnaire  
Évaluation à froid envoyée au participant et à la structure 90 jours après la formation

## Formateurs

Jean-Louis AIVADIAN et Gilles GALIANO, comédiens formateurs de la **Compagnie Sketch Up et du Parvis des Arts**

## Accessibilité

Si votre situation (handicap, contraintes particulières...) nécessite un aménagement spécifique, nous vous invitons à nous contacter afin d'envisager une intégration dans la formation. Dans le cas contraire, nous prévoyons une orientation vers des organismes appropriés.

### Durée :

2 jours / 14 heures - 9h à 12h30 – 13h30 à 17h

### Dates et lieu :

7 avril et 9 mai 2023 au Théâtre du Parvis des Arts à Marseille

### Tarif par participant.e :

Salarié.e adhérent.e : 600 €

Salarié.e non adhérent.e : 700 €

Bénévole adhérent.e : gratuit

## Contenu

### Jour 1

- Les outils de l'orateur. Maîtriser ces outils pour entrer en relation avec l'autre
- Exercices de prise de conscience de son corps. Travail sur la posture. Ancrage
- Importance du non-verbal dans toute démarche de prise de parole. Identification des signaux négatifs
- Travail sur l'outil oratoire : souffle, voix, articulation, diction

### Jour 2

- Entraînement sur les fondamentaux de la prise de parole
- Mise en situation professionnelle et personnelle. Repérages des points forts et des pistes à travailler
- Mise en pratique avec le théâtre forum

Formation gérée par l'**UCS13**

Contact : Shéhérazade

sheherazade.boukhenifra@ucs13.fr

04 96 11 53 60 – 06 42 45 71 24

## Je m'inscris

