

### MODULE BASES

14 heures de formation

### PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne souhaitant développer son expression orale devant un groupe.

### OBJECTIFS

- Savoir comment apprivoiser son trac,
- développer les techniques vocales et corporelles de l'expression orale,
- susciter l'écoute de son public,
- gagner en prestance.

### PRÉ-REQUIS

Aucun

### SUPPORTS PÉDAGOGIQUES

- Questionnaire d'auto diagnostic,
- documents de synthèse numériques mis à la disposition des participants,
- consignes orales pour les activités individuelles, ou en groupe.

**Ils sont conçus par le formateur et ont pour vocation d'être utilisés par les participants pour s'entraîner et se perfectionner.**

### ATTESTATION DE FORMATION

**Une attestation de formation reprenant les objectifs, nature et durée de la formation sera remise à chaque participant à l'issue de celle-ci.**

### Diagnostic personnalisé avant le début de la formation

#### Auto diagnostic (à remplir par le participant) :

- Définir ses points forts dans la prise de parole,
- détailler ses difficultés.

#### Entretien individuel avec le formateur (1 heure) :

- Recueillir les attentes des participants,
- identifier les aspects à travailler.

### Préparation mentale à la prise de parole

- Le trac, c'est quoi ?
- Gestion du trac,
- se détendre.

➔ *initiation aux méthodes de relaxation*

### Préparation physique : ce qui est mis en jeu par le corps dans l'expression orale

- La voix,
- la posture,
- du geste à la parole.

➔ *entraînements avec les outils de l'acteur*

### Place à l'action !

- Susciter l'écoute de l'auditoire en lisant un texte,
- improviser devant un groupe,
- présenter un exposé simple.

➔ *entraînements avec les outils de l'acteur, utilisation de la caméra vidéo*

### Débriefing individuel post formation

- Verbalisation du stagiaire sur les émotions/ressentis éprouvés pendant et après la formation,
- faire le point sur l'évolution du stagiaire depuis la formation,
- identifier les axes d'amélioration,
- conclusion et préconisations.

**Ce programme est un exemple de formation modulable et adaptable selon les besoins de l'entreprise et des participants.**

