Prise de parole en public

Programme générique en date du 11 mars 2024. Il peut être adapté à vos besoins.

Présentation générale

Les enjeux d'une bonne prise de parole sont multiples : s'exprimer clairement, convaincre, surmonter le stress, adapter son langage corporel pour appuyer son propos. En public, en réunion, avec des clients, des fournisseurs ou en visioconférence, chaque détail compte. En adaptant les techniques des arts de la scène au monde de l'entreprise, cette formation met à votre disposition les meilleurs outils pour une bonne prise de parole. Car la force de persuasion et la communication ne sont pas des talents inaccessibles mais des compétences de représentation qui se développent et s'entretiennent.

Pré-requis

Aucun.

Objectifs généraux

- Développer la présence, la puissance et l'efficacité de la voix
- Adopter une posture et une gestuelle adéquates
- Savoir garder l'attention de son auditoire
- Gérer le stress

Objectifs opérationnels, pédagogiques, évaluables

- Comprendre le fonctionnement de la voix
- Découvrir les exercices d'étirements et de détente musculaire
- Découvrir les exercices d'ancrage et contrôler sa posture
- Découvrir les exercices de respiration
- Découvrir les exercices de résonance de la voix
- Découvrir les exercices d'articulation et de diction
- Déterminer l'intention de la prise de parole et y associer les différents paramètres de variabilité vocale
- Mettre en œuvre les bonnes pratiques de langage corporel et posture
- Lister et appliquer les exercices et bonnes pratiques de gestion du stress
- Déterminer ses propres déclencheurs du trac

Public concerné

Cadres dirigeants, cadres commerciaux, conférencier.e.s, chef.fe.s d'équipe, formateurs.rices, élu.e.s...

Modalités d'inscription et délai d'accès

L'inscription se fait directement auprès de Émilie Petit, qui est l'interlocuteur pour le recueil des besoins, l'adaptation et l'animation de l'action de formation, la contractualisation, le suivi administratif et la facturation.

Des délais de l'ordre d'un mois et demi (en cas de prise en charge OPCO) ou une à deux semaines (financement direct) sont à prévoir entre la demande d'inscription et le démarrage du parcours.

Méthodes mobilisées

- De la théorie qui émerge de discussions ou de questionnements collectifs
- Beaucoup de pratique individuelle et en groupe

Ressources pédagogiques

- Textes choisis pour la pratique
- Exercices pratiques
- Exercices de mise en situation
- Remise du contenu théorique de la formation
- Remise d'un mémento sur les points clés de la prise de parole
- Remise d'un accès personnel sur le site vers du contenu supplémentaire

Modalités d'organisation

La formation se déroule en présentiel ou distanciel. Elle dure, pour un groupe de 6 personnes maximum, une journée et peut s'organiser sur deux demi-journées. Au-delà de 6 personnes, nous définissons ensemble les modalités d'organisation.

Matériel pédagogique

Le matériel est fourni à l'exception d'un crayon / stylo par stagiaire.

Modalités d'évaluation

Au début de la formation les stagiaires font une auto-évaluation de leurs compétences et problématiques liées à la voix.

L'évaluation se fait ensuite en continu sur la formation, chaque objectif étant soumis à un ou plusieurs exercices pratiques.

Accessibilité des personnes en situation de handicap

L'accessibilité d'un organisme de formation doit répondre au principe d'égalité de traitement vis-à-vis des personnes en situation de handicap, établi par la loi Handicap du 11 février 2005.

Accès aux formations
À chaque personne son projet de formation adapté à ses besoins spécifiques.

Nos formations et les locaux dans lesquels elles se déroulent sont accessibles à toutes et tous.

En cas de besoin spécifique, n'hésitez pas à contacter la référente handicap de Coopaname : Carine Julien / of@coopaname.coop.

Tarif indicatif

Tarif par stagiaire
1050 € HT (1260 € TTC) Soit 150 € HT (180 € TTC) de l'heure

Tarif pour un groupe d'une même structure
2100 € HT (2520 € TTC) Soit 300 € HT (360 € TTC) de l'heure

Tarif réduit

Tarif par stagiaire
700 € HT (840 € TTC) Soit 100 € HT (120 € TTC) de l'heure
Tarif pour un groupe d'une même structure
1400 € HT (1680 € TTC) Soit 200 € HT (240 € TTC) de l'heure

Durée 7 heures

Intervenant(e)



Émilie Petit

Techniques de la voix et du discours / Prise de parole en public / Endurance et préservation de la voix

Emilie Petit est musicienne et artiste professionnelle. Elle a plus de 20 ans d'expérience dans le milieu du spectacle et des arts de la scène. Elle a donné des centaines de concerts en France et en Europe, en solo (Milou, Marco Moustache, plus récemment La Reine Marco) ou avec des projets collectifs (Pretty Dirty Jazz Gang, Les Beaux Esprits). Elle a mis en scène et joué dans de nombreux spectacles transdisciplinaires mêlant musique, théâtre, poésie, danse et arts visuels (Kidikwa, En Garde! Records, Compagnie Rouge-Gorge). En parallèle de sa riche carrière artistique, Emilie Petit est professeure de musique depuis 2000, et coach vocal depuis 2018. Elle a créé Oratio Consulting en 2023 afin de proposer ses formations à un public plus large, et moins sensibilisé aux techniques de la voix et du discours. Chanteuse, pianiste, compositirice et arrangeuse diplômée de l'American School of Modern Music, elle s'est perfectionnée en chant avec Lou Tavano et Cheryl Porter. Les méthodes américaines basées sur la rigueur, la maîtrise théorique et le professionalisme ont largement influencé sa carrière de professeure, puis de consultante en entreprises.

Son CV
https://formation.coopaname.coop/wp-content/uploads/user_doc/emilie-petit/Emilie Petit - CV 2023.pdf

Site Web
https://oratioconsulting.com/

Contenus

Première demi-journée :

- Tour de table
- Fonctionnement et anatomie de la voix
- Détente musculaire et étirements
- Ancrage et posture
- Respiration
- Résonance de la voix

Deuxième demi-journée :

- Articulation et diction
- Intention de la prise de parole
- Posture et langage corporel
- Gestion du stress
- Conclusion et dernier tour de table