Oser parler clairement dans un corps conscient

Programme générique en date du 12 mai 2025. Il peut être adapté à vos besoins.

Présentation générale

La prise de parole génère automatiquement du stress qui se traduit par les mains moites, des tensions musculaires, une altération de la respiration… L'eutonie permet de conscientiser les régions du corps où il se cristallise et apporte des réponses concrètes pour le diminuer. Elle permet de mettre le corps dans l'état de détente et de solidité nécessaire pour une prise de parole claire et entendue.

Le travail sur l'éloquence allie le contenu, le langage non verbale, la posture, la voix, l'écoute… Les deux pratiques apportent une réponse à la fois concrète et crédible à l'exploration d'un travail sur la prise de parole en public.

Pré-requis

Sans pré-requis

Objectifs généraux

- Utiliser les outils et les techniques d'une présentation claire dans le corps et dans la voix
- Identifier sa signature vocale et en exploiter les possibilités
- Utiliser les outils vus pendant la formation pour gérer les émotions liées à la prise de parole
- Optimiser ses inconforts et les transformer en force d'appui
- Développer/expérimenter le lâcher-prise physique et mental pour se sentir libre dans la prise de parole

Objectifs opérationnels, pédagogiques, évaluables

- Identifier les éléments indicateurs de stress (corps et voix), lors d'une prise de parole
- Percevoir ses sensations corporelles
- Utiliser le regard, l'adresse, l'ancrage, et l'énergie
- Développer la clarté de son propos dans le corps, le mouvement et les mots
- Développer ses capacités d'écoute et de présence attentive
- Ponctuer son contenu, le respirer, utiliser les silences, le rythme et formuler son propos avec des intentions pour donner du tonus à son discours
- Porter et timbrer sa voix
- Se détendre, trouver de la solidité et s'appuyer sur son corps sans tension
- Identifier ses atouts et s'appuyer sur son potentiel (corps et voix)
- Identifier ses limites et ajuster ses mouvements

Public concerné

Cette formation s'adresse à toute personne désireuse d'améliorer ses compétences en communication orale face à un auditoire.

Modalités d'inscription et délai d'accès

L'inscription se fait directement auprès de Nadia Laberche qui est l'interlocutrice pour toutes informations admnistratives et/ou pédagogiques.

Plusieurs dispositifs de financement sont accessibles via les OPCO (Opérateurs de Compétences), organismes agréés par le ministère du Travail dont le rôle est d'accompagner, collecter et gérer les contributions des entreprises au titre du financement de la formation professionnelle.

- Financement OPCO, prévoir un délai de l'ordre d'un mois et demi.
- Financement directe, prévoir un délai de deux semaines entre la demande d'inscription et le démarrage de la formation.

Méthodes mobilisées

Formation en présentiel

Repères théoriques de l'eutonie Gerda Alexander et de l'éloquence

Méthode active avec exercices de préparation au jeu théâtral pour développer l'aisance à l'oral en milieu professionnel et dédramatiser la prise de parole.

Expériences de conscience corporelle pour gérer le stress et trouver la solidité nécessaire à la prise de parole.

Échanges avant et après les mises en situation et la pratique corporelle.

Exercices en solo, à deux, en groupe

Ressources pédagogiques

Bibliographie, sitographie

Mémento des repères théoriques en eutonie et en éloquence

Textes choisis pour la pratique

Modalités d'organisation

La formation se déroule en présentiel

Nombre de participants : 5 minimum et 10 maximum

Au delà de 10 personnes nous défissons ensemble les modalités d'organisation

Durée : 3 jours soit 21h

Programme de formation

Matériel pédagogique	**Les participant.e.s viennent avec :** une tenue souple qui n'entrave pas le mouvement, pull, chaussette, tapis de sol et plaid ou couverture. **L'entreprise met à disposition** : une salle sans table, chauffée et propre (les participant.e.s s'allongeant sur le sol). Compter 5 m2 par personne ; un paper board. **Nous venons avec** : objet utilisés en eutonie (balle, sacs de graines, ballons...)
Modalités d'évaluation	En amont : recueil des attentes et des besoins, Pendant : auto-évaluation des compétences et des problématiques A la fin : Auto-évaluation des compétences acquises, évaluation de satisfaction à chaud à la fin du 3ème jour et une évaluation à froid deux semaines plus tard.
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** 1470 € HT (1764 € TTC) Soit 70 € HT (84 € TTC) de l'heure
Durée	21 heures

Intervenant(e)



Son CV
https://formation.coopaname.coop/wp-content/uploads/user_doc/nadia-laberche/Praticienne en eutonie G. A..pdf

Nadia Laberche

Formation de formateurs - Initiation à l'eutonie Gerda Alexander®

Pendant 23 ans j'ai pu occuper les postes de formatrice, chargée d'accompagnement social et professionnel, consultante en bilan de compétences, coordonnatrice pédagogique et intervenante en échange de pratique auprès de professionnel.le.s de l'accompagnement. J'ai principalement travaillé dans le secteur de l'insertion professionnelle auprès de public fragilisé. Mes formations et mon expérience professionnelle me permettent d'intervenir auprès des professionnels de l'accompagnement ou de la formation.

J'ai été diplômée en eutonie Gerda Alexander® après 4 ans de formation. Je souhaite principalement développer cette activité auprès de professionnels du secteur sanitaire et social, de l'insertion, de la santé...**2 nov. 2023, 11:16** :

Contenus

- Apports théoriques de l'eutonie Gerda Alexander et de l'éloquence permettant d'acquérir les fondamentaux de la prise de parole en public.
- Utilisation des outils de communication verbale, non verbale (posture, gestuelle, regard…), paraverbal (timbre voix, volume sonore, silences…)
- Prise de conscience de son potentiel et de ses atouts de communicant
- Savoir être réactif et à l'écoute afin de garantir une communication fluide
- Gestion de ses émotions pendant une intervention à l'oral et gagner en assurance
- Gestion du stress, des tensions et de la fatigue… en prenant conscience de ses sensations corporelle avant et au moment de la prise de parole
- Préparation d'une prise de parole en public en fonction du contexte identifié