



# La prise de parole en public avec les techniques théâtrales

Réf : DP02

## JOUER SUR LES ALÉAS DU DIRECT

- Improviser : l'à-propos et le sens de la réplique
- Ecouter l'autre pour rebondir : l'écoute active
- Mobiliser ses idées pour réagir dans l'instant
- Entraînement sur les techniques des matchs d'improvisation théâtrale
- Les techniques de l'improvisation pour répondre aux objections avec aisance

Programme  
de 2 jours soit  
14h

## OSER ET PRENDRE DU PLAISIR : JOUER AVEC LE PUBLIC

- Rester à l'écoute des réactions de la salle
- Comprendre les réactions du groupe dans l'instant
- Faire vivre son intervention et susciter l'émotion
- Déceler le rythme de la salle et se synchroniser
- Gérer l'attention et le décrochage de la salle
- Gérer son temps de parole en fonction de la salle

## MAÎTRISER ET JOUER AVEC SES ÉMOTIONS

- Intégrer le jugement d'autrui sans se laisser déstabiliser : accepter l'image que l'on renvoie aux autres
- Jouer sur sa spontanéité
- Jouer sur l'expression du visage
- Transformer le trac en stress positif
- Se recadrer en situation difficile : l'ancrage PNL
- Être confiant et donner confiance
- Jouer différents états émotionnels : dans la peau du personnage, jeux de saynètes

## MAÎTRISER ET LIBÉRER SON LANGAGE CORPOREL

- Connaître son centre de gravité et son architecture personnelle
- Éliminer les tensions musculaires : respiration & relaxation
- Gérer ses énergies et développer sa présence
- Exploiter les techniques de respiration

## MAÎTRISER SA VOIX ET S'EN FAIRE UNE ALLIÉE : TECHNIQUES VOCALES

- Colonne d'air, projection du son, volume, débit, résonance, rythme, articulation, intonation
- Comprendre les parasites physiques et psychologiques qui altèrent la voix.
- Travailler le timbre, l'intonation, le débit et la diction
- S'entendre parler : travail avec la vidéo
- Utiliser un micro dans une grande salle
- Obtenir et maintenir l'écoute avec la voix

## Objectifs

A l'issue de la formation, l'apprenant sera capable de :

- S'approprier les techniques de l'acteur pour parler avec aisance et développer son charisme,
- Approfondir le jeu de la scène pour gérer son émotivité et gagner en efficacité
- Dépasser ses limites et se libérer à l'oral

## Prérequis

Aucun prérequis

## Public visé

- Toute personne ayant déjà une expérience de la prise de parole et qui veut aller plus loin avec l'expérience théâtrale

## Méthodologie utilisée

Alternance d'exposés, questions/réponses, exercices et mise en situation jeux de rôles.  
KLAXOON : l'outil pédagogique innovant connecté aux nouvelles technologies

## Evaluation

Evaluation pratique et théorique avec l'outil digital Klaxoon

## Délais d'accès

Mise à disposition sur notre site internet [www.cadriformat.fr](http://www.cadriformat.fr) du calendrier prévisionnel des sessions de formation

## Modalité d'accès

Nos prestataires hôteliers sont des établissements permettant l'accès des personnes à mobilité réduite. Contacter le référent handicap [olivier.david@cadriformat.fr](mailto:olivier.david@cadriformat.fr) pour toute question relative à l'accessibilité de nos formations aux personnes en situation de handicap

## € Tarifs

Interentreprise : 1095€ ht soit 1188,08€ ttc incluant la prestation hôtelière (salle, pauses, déjeuners)  
Intraentreprise : 2980€ ht soit 3233,30€ ttc pour un groupe de 12 apprenants maximum