

## PRISE DE PAROLE

### Comprendre et optimiser ses prises de parole en public

#### OBJECTIF(S) DE LA FORMATION

- Connaître le fonctionnement de la voix & prendre conscience de sa voix, de son corps et de ses potentialités,
- Savoir préparer et conduire une prise de parole efficace et convaincante.
- Développer ses capacités d'expression et de conviction grâce à la maîtrise de sa voix et de son corps.

#### PUBLIC & PRE-REQUIS

- Public : Cette action de formation est destinée aux personnes désireuses de perfectionner leur prise de parole, en travaillant leur outil « voix »
- Condition(s) et prérequis : Aucun

#### MODALITE

- Nombre d'Heures par Stagiaires : 14 heures - 2 jours non consécutif  
25 et 26 mars 2020
- Coût intervention : 190 € par stagiaire / par jour de formation
- Lieu de la formation : **St Etienne – salle de spectacle à définir**

#### FORMATEUR



Diplômé de la faculté de droit de Saint-Etienne, de l'Ecole d'Avocat de Lyon & élève du Cours Florent




Philippe MARCHAL Avocat, Comédien -& Formateur manie avec brio ses talents d'orateur, sur toutes les facettes de ses vies professionnelles.

Formateur depuis de nombreuses années en prise de parole en public, pour les organismes dont le personnel intervient devant les tribunaux, (URSSAF, CPAM, CPH...)





Il met en pratique ses enseignements dans ses propres one man show (Prix du public au festival des arts burlesques de Saint-Etienne) et a signé quelques belles collaborations artistiques notamment avec Patrick SEBASTIEN et Thierry FREMONT.

## CONTENU DE LA FORMATION




### PREAMBULE INTRODUCTIF – LA RESPIRATION

-  Comprendre l'impact de la respiration ce support de la voix
  -  Apprendre à contrôler votre débit d'air lors de vos prises de parole
  -  Apprendre à se détendre avant d'affronter une situation
- Exercices de respiration. Mise en évidence des liens entre la respiration et la voix. Apprendre et maîtriser des techniques respiratoires/ de souffle





### LA VOIX,

-  Fonctionnement de la voix
  -  Prendre conscience de sa propre voix, en prendre soin, la préparer avant la prise de parole
  -  Comprendre les caractéristiques de la voix : le timbre, la hauteur, la tessiture, la modulation, l'intensité, le débit, l'articulation.
  -  Découvrir sa voix, son médium, explorer ses potentialités, ses registres.
- Exercices de découverte de sa voix, son médium, explorer ses potentialités, ses registres.




### LE NON-VERBAL

-  Comprendre ce que dit votre corps
  -  Le non-verbale, ces petits détails qui vous trahissent ou mette en valeur votre discours
  -  Comprendre les jeux de communication avec la PNL - Programmation Neuro-Linguistique
- Apprendre à maîtriser son corps en supprimant les gestes parasites, savoir imposer sa présence.
- Adopter la bonne posture ... votre posture de communication.

### LA PRISE DE PAROLE

-  Adopter la bonne posture ... votre posture de communication.
  -  L'importance des silences, des espaces de respiration.
  -  Trouver sa bonne intensité de voix, régler son rythme.
  -  Apprendre et expérimenter les règles d'une articulation déliée.
- Multiples exercices individuels, en duo et en groupe pour essayer et recommencer ... pour apprendre

### MAÎTRISER MA VOIX EN TOUTES CIRCONSTANCES

-  Une voix qui ne tremble pas, même dans l'émotion, le stress, le trac.
  -  Mes émotions canalisées au service de ma conviction.
  -  Prise de parole préparée et prise de parole spontanée. Être prêt(e).
- Mise en évidence du stress et des émotions sur la voix

## INSCRIPTION

Information et inscription : Catherine JODAR

[formation@opticrh.com](mailto:formation@opticrh.com)

06 75 99 68 43