

# PRISE DE PAROLE EN PUBLIC

Développer sa capacité à prendre la parole en toutes circonstances



IMPROBOOST

**INTERVENANT/ CONCEPTEUR**

**ROMAIN MAILLY**

Expérimenté en théâtre d'improvisation

Formateur de formateur.trice

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

IDENTIFIER la posture qui facilite la prise de parole et la reproduire

PRÉPARER la gestion des émotions dans les situations vécues comme *stressante*

EXPÉRIMENTER les moyens de s'exprimer dans différents contextes

## DÉROULÉ ET CONTENU

### PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne souhaitant améliorer leur prise de parole

### PRÉREQUIS

Aucun

**DURÉE:** 4 jours

### EVALUATION DES ACQUIS

Mise en situation de prise de parole individuelle avec grille d'observation

### 1. POSTURE H2S

S'intéresser à l'autre

Mouvoir son corps dans l'espace

Tout est question d'état d'esprit

### 2. INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

Les mécanismes du stress et des émotions

Accepter le Regard des autres sur soi

L'émotion prime sur le comportement

### 3. PRENDRE LA PAROLE

Développer son audace

Se faire confiance, s'estimer et s'affirmer

Tout est question de contexte

### MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Pédagogie active

Mises en situation

Activité corporelle

### LOGISTIQUE DEMANDÉE

Paperboard + feutres

Salle avec espace libre de 20 m2 minimum