

Prendre la parole en public: Acte 2 

Savoir être: se perfectionner avec les techniques théâtrales

2 jours (14h)

Niveau 2: perfectionnement – Réf. DP02

**Programme****SE METTRE EN SCÈNE**

- Connaître la cible et adapter son intervention
- Scénariser son intervention
- Gérer l'espace et la distance au public

**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

**MAÎTRISER ET LIBÉRER SON LANGAGE CORPOREL**

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

**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

**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

**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

**Les plus de l'animation**

- Ce qui fait le succès de cette formation: une multitude d'exercices dynamiques et ludiques, très pratiques et applicables en toutes circonstances
- Ce qui donne son caractère authentique: un travail sur des textes de pièces de théâtre et des techniques des matchs d'improvisation, du café théâtre, de la *commedia dell'arte* et de l'art dramatique
- La formation porte essentiellement sur l'entraînement intensif avec exploitation vidéo des saynètes jouées par les participants
- La variété des exercices et des difficultés croissantes permettent aux participants de progresser en confiance et de se développer au-delà de ce qu'ils pensaient pouvoir faire. Témoignages: « Je ne pensais pas pouvoir le faire, je me suis surpris à sortir de moi-même. 2 jours passionnants. Merci ! »
- Un animateur comédien & metteur en scène

**Prendre la parole Acte 2**

Se perfectionner avec les techniques théâtrales

Passeport de formation

paaconcept  
osbgroup**Pourquoi cette formation ?**

Parce que tout parle pour moi: mon physique, mon attitude, mon regard, ma tenue, ma gestuelle et même mes silences !

Les techniques théâtrales permettent de s'approprier rapidement et de manière ludique les principes de la prise de parole en public

**Objectifs**

- 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

**A qui s'adresse cette formation ?**

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

**Prérequis**

- Une première expérience de la prise de parole
- Attentes et fiche préparatoire

**Compétences visées****COMPÉTENCES TECHNIQUES**

- S'approprier les techniques de l'acteur pour parler avec aisance et développer son charisme

**COMPÉTENCES SOCIALES**

- Approfondir le jeu de la scène pour gérer son émotivité et gagner en efficacité
- Dépasser ses limites et se libérer à l'oral

