



### Classique

#### Objectifs :

Valoriser ses capacités personnelles d'expression. Développer aisance et maîtrise dans les situations de prise de parole devant un auditoire. Maîtriser une situation d'improvisation et ainsi mieux traiter les incidents.

#### Public :

Cadre dirigeant, manager, responsable commercial ou toute personne souhaitant acquérir de nouvelles compétences émotionnelles et relationnelles pour mieux communiquer, gérer le trac, se développer personnellement.

#### Méthode :

Usage des techniques de l'entraînement de l'acteur. Jeux de rôles et mises en situation. Alternance des méthodes magistrales, de découverte et participative.

- 1. Apprivoiser son trac devant un auditoire**
  - Identifier l'éventuel trac.
  - Prévenir les premiers symptômes de trac.
- 2. Préparation physique à la prise de parole**
  - Connaître et apprendre à maîtriser ses réactions physiques.
  - Adopter les bons réflexes : maîtrise du corps, relaxation.
  - Apprendre à se préparer physiquement avant une intervention ou une réunion.
  - Mise en place par chacun d'une routine personnalisée de relaxation.
- 3. Maîtrise de la voix et de la respiration lors de la prise de parole**
  - Les éléments physiques à prendre en compte (volume de la respiration, portée du souffle, hauteur de voix, diction, débit).
  - Les rythmes de la parole (modulation de la voix, respiration et utilisation des silences, changements de ton).
  - Identification des besoins et suggestion d'exercices personnels.
- 4. Mise en jeu du langage**
  - Les postures, la voix, le regard
  - Proxémique et déplacements.
  - Les gestes illustratifs.
- 5. Développer le style**
  - Soigner sa rhétorique (initiation).
  - Rythmer son discours.
  - Le temps et la maîtrise de la durée
  - L'argumentation.
- 6. Approche non-directive du public**
  - L'interaction : de quoi s'agit-il ?
  - Etre attentif aux signes du public.
  - Nos attitudes mentales.
  - Interroger son public.
  - Comprendre les demandes sous-jacentes
  - Prévenir et faire face aux situations difficiles.
- 7. Les traces de notre communication**
  - Pour que l'auditoire comprenne.
  - Pour que l'auditoire se souvienne.



Dates	Durée	Lieux	Inscription
Nous contacter	2 jours	Intra / inter	<a href="mailto:contact@biosens.net">contact@biosens.net</a>