



# Expression orale, corporelle et prise de parole en public

avec un point sur la maîtrise de la respiration/voix/trac grâce aux techniques du théâtre

► **Olivier MORANÇAIS**, Formateur en communication, Comédien, Metteur en scène de théâtre et d'opéra

## OBJECTIFS DE LA FORMATION

Comprendre le mécanisme « Emetteur / Récepteur » et maîtriser les mots clés de la communication.

Acquérir une méthodologie, mettre en œuvre des outils, au niveau du corps, de la voix et de l'expression comportementale tout en surmontant ses émotions.

**DURÉE** 1 journée

**DATE(S)** 30 septembre • 21 octobre • 25 novembre

**PROFIL DES PARTICIPANTS** Élus territoriaux

**EFFECTIF** 8 participants

## CONTENU PÉDAGOGIQUE

### 1<sup>re</sup> phase : séduire, informer, convaincre

- Rappel des enjeux de la prise de parole en public et principes de base en communication
- Les différents « ECARTS »
- Perception et représentation
- Analyse sur l'expression verbale et non verbale - reformulation et utilisation des questions :
  - entraînement devant la caméra
  - relecture, analyse.
- Les croyances/Les inférences/Les équivoques
- Bien structurer ses messages : les techniques de l'exposé :
  - entraînement devant la caméra
  - relecture, analyse.

### 2<sup>e</sup> phase : cohérence entre corps et parole

- Savoir adapter un message en fonction des contraintes de temps :
  - entraînement devant la caméra
  - relecture, analyse.
- Les « Méta-modèles » ou styles de comportement et de communication
- Gérer son trac, apprentissage de la maîtrise des sentiments
  - entraînement devant la caméra
  - relecture, analyse.
- Approche de la méthode CLERE (Conscience, Liberté, Expressivité, Réciprocité, Efficacité)
- Analyse corporelle par le biais des techniques du théâtre
  - entraînement devant la caméra
  - relecture, analyse.
- Profil personnalisé et évaluation de la formation

- Méthodologie : *apports théoriques et méthodologiques, exercices individuels et collectifs face caméra (prévoir des vêtements clairs)*
- Matériel pédagogique : *support du formateur et caméra -TV - Vidéo*