



Réussir sa prise de parole en public

► **Frédérique DELEPLANQUE**, Formatrice en communication, Directrice artistique, Metteur en scène de théâtre

OBJECTIFS DE LA FORMATION

Intervenir en toute circonstance devant tout public.

Développer et valoriser ses qualités personnelles d'expression.

Se mettre en scène en restant soi-même.

DURÉE 2 journées

DATE(S) 7 et 8 avril • 6 et 7 octobre

PROFIL DES PARTICIPANTS Elus territoriaux, Collaborateurs
Directeur/chef de Cabinet, DGS, Directeur de la communication...

EFFECTIF 8 participants

CONTENU PÉDAGOGIQUE

■ 1^{re} JOURNÉE

- Les trois facteurs de la prise de parole : la règle des 3V (visuel, vocal, verbal)
- L'essentiel n'est pas ce que vous dites mais ce que l'autre comprend
- La disponibilité à soi : la « bulle », l'ancrage
- La disponibilité à l'autre
 - Le regard
 - L'expression du visage
 - La posture
 - L'image
- Faire vivre son discours
 - Prendre conscience de sa respiration
 - Améliorer l'élocution grâce au travail d'articulation et de diction
 - Faire la partition de son texte, trouver le rythme et placer les silences
 - Rendre vivant son discours en travaillant l'intonation et l'expression de l'émotion
- Investir son « personnage »
 - S'impliquer pour être crédible
 - Trouver le parler juste

■ 2^e JOURNÉE

- Améliorer sa répartie
 - Apprendre à écouter
 - Oser lâcher prise pour mieux rebondir
 - Développer ses capacités d'improvisation
- Mises en situation de prise de parole et analyse
 - Seul en scène : votre discours
 - Face à face : débat, interview...
 - Collectif : Conférence de presse...
- Gérer son trac
 - Savoir se détendre, respirer, mettre à distance l'émotivité.
 - Se préparer mentalement, visualiser sa prise de parole

■ Bilan personnel et synthèse collective

-
- Méthodologie : *exercices individuels et collectifs, mises en situation, retours personnalisés*
 - Matériel pédagogique : *support du formateur*