



Prendre la parole en public

ou comment libérer sa prise de parole, sans stress !



OBJECTIFS

- **Gagner en aisance dans sa communication au quotidien**
Marquer les esprits
- **Créer un relationnel favorable avec ses interlocuteurs**
Renvoyer une image positive
- **Développer sa présence vocale et corporelle**
Se placer au centre des regards
- **Organiser un discours selon les publics, les objectifs et les contextes**
Valoriser son interlocuteur
- **Adapter ses émotions**
Surmonter les phénomènes de trac



POUR QUI ?

Toutes personnes souhaitant optimiser sa prise de parole devant un groupe ou lors d'un entretien, réunions, présentations, conventions...



CONTENU

- **Expression orale**
 - Un travail sur ses capacités d'expression
 - La voix : articulation, rythme, débit, intonation...
- **Communication non verbale**
 - Les attitudes corporelles : la gestuelle, l'espace, le regard, l'écoute et le silence
- **Autoscopie**
 - Filmer et enregistrer un sujet pour observer son comportement
- **Gestion des émotions**
 - Le trac et les anti-trac
 - La respiration et l'ancrage
- **L'organisation et adaptation du discours**
 - La structure de la pensée
 - Les risques de déperdition du message
 - L'improvisation
 - Le choix du langage, du vocabulaire





OUTILS

Apport théorique / Exercices pratiques / Jeux de rôles / Simulation / Analyse individualisé / Utilisation de la vidéo optionnelle



MODALITÉS

J'analyse vos besoins pour vous proposer un programme personnalisé afin de répondre à l'ensemble de vos objectifs.

La durée de cette formation peut varier en fonction des demandes : une sensibilisation de 2 heures à une formule complète de 3 jours selon les besoins.

Le nombre de participants ne peut pas dépasser 12 personnes pour une gestion efficace des exercices pratiques.

PROFIL RUBEN

Chanteur-comédien sous le statut d'intermittent du spectacle, depuis plus de 20 ans, je travaille avec des compagnies de théâtre ainsi que des formations musicales professionnelles sur toute la France et à l'international.

Formé au centre de formation « **Trilog** », spécialiste depuis 25 ans des stratégies et actions de changement en entreprise, je suis également certifié « **comédien formateur** » en 2010 par la FFP (Fédération de la Formation Professionnelle) par l'organisme de formation « **Quilotoa** », spécialiste de la prise de parole.

Je propose depuis mon expérience de chanteur-comédien au service de l'entreprise en proposant des accompagnements personnalisés sur la communication verbale et non verbale dans toute la région Centre.

Parallèlement agréé animateur en chant prénatal depuis 2013 (AFCP-Paris), j'encadre des ateliers de femmes enceintes sur Chartres en Eure&Loir.

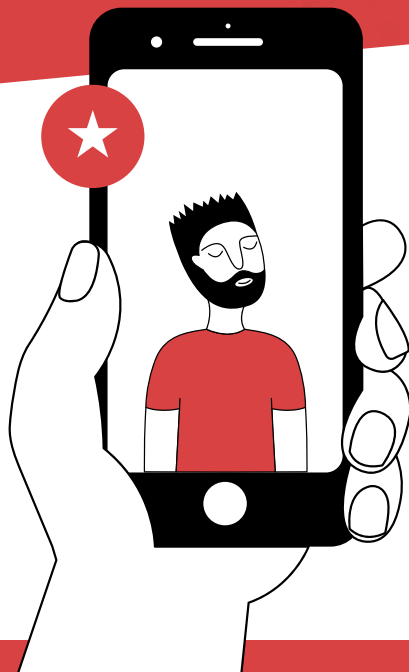


CONTACT

ruben@comedienformateur.com

06 15 43 62 64

www.comedienformateur.com



Comédien Formateur
sortir du cadre