

## Fiche pédagogique

### Prise de parole en public - Niveau 1

Objectif de formation : L'objectif est de prendre confiance et de gagner en audace afin d'oser prendre la parole en public (réunion, présentation, audition, conférence, etc. ).

"Donner à être écouté / être convaincant".

Durée :	Pré requis :	Public :
1,00 j soit 7,00 h	Aucun	Tout Professionnel libéral

#### Objectifs pédagogiques :

- Gérer ses émotions avant et pendant la prestation
- Accepter le regard des autres
- Cerner les difficultés dans la situation stressante
- Prendre du recul et de la distance par rapport à son ou ses interlocuteurs
- Renforcer l'estime de soi et la confiance en soi
- Avoir pleinement conscience de ses atouts
- Affirmer pleinement sa personnalité
- Développer son pouvoir de conviction
- Gagner en qualité d'oralité et d'élocution
- Flirter avec l'humour et l'autodérision
- Elargir sa zone de confort
- Acquérir de la détente dans son mode d'expression
- Etre CONVAINCANT

#### Méthodes pédagogiques :

Expositive, Interrogative, Active

#### Outils pédagogiques :

Paper Board, mise en situation, micro

#### Éléments de contenu :

- Développer sa présence corporelle, un équilibre respiratoire, l'oxygénation, l'ancrage
- Expérimenter les 8 entrées de salle avant la prise de parole
- Maîtriser sa voix à travers la déclinaison des différentes puissances vocales.
- S'amuser à jouer avec l'articulation
- Se donner un objectif simple et atteignable dans les exercices proposés
- Développer la détermination, la concentration, la conscience de soi avec le jeu des sentiments et des émotions
- Décomposer l'action sans stress pour atteindre l'objectif final à partir d'une phrase proposée et déjà écrite
- Occuper un espace, un plateau, une salle, une estrade en se focalisant sur son entrée, sa



MPL Grand Ouest - ORIFF-PL Bretagne  
Activité de formation déclarée sous le numéro : 53 35 08856 35 auprès  
du préfet de Bretagne  
Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat

disponibilité, et la prise de "contact" avec son auditoire

- Savoir prendre une distance et rester soi même face aux situations délicates ou difficiles : la technique du masque neutre (muet et improvisation)
- Expérimenter la palette des 7 différentes lectures – à haute voix, en partant de la silencieuse à la plus forte
- S'exprimer dans un micro et entendre sa voix sans en être perturbé par le "retour" ou son "écoute" a posteriori.
- Débriefing après les exercices pratiqués

Modalités de sanction :

Une attestation de fin de formation sera remise au participant.

Moyens et modalités pédagogiques :

Formation en présentiel ou formation en visio, format groupe. Salle de formation équipée.

Modalités d'évaluation :

A l'issue de la formation, une évaluation des acquis de type formative est réalisée, suivie d'une grille d'évaluation du niveau de satisfaction de l'action.