

Programme de formation Prise de parole en public : prendre confiance et parler avec ancrage

Public: adulte actif

Capacité : 1 stagiaire

Durée: 7h

Prérequis : aucun

Formateur : formatrice en intelligence collective et chanteuse

Introduction :

La voix est un outil puissant de communication. Elle fait aussi partie de la construction de notre propre individualité. Prendre le temps d'écouter et de travailler votre voix, vous rendra plus confiant-e et vous permettra de vous positionner sereinement à une place que vous choisirez dans la relation au groupe.

Objectifs :

- Poser sa voix et améliorer son aisance vocale en fonction de son objectif
- Mieux gérer le trac et les tensions pour développer son ancrage et sa présence
- Structurer et transmettre un message de façon claire et vivante

Programme de la formation :

- Poser sa voix et améliorer son aisance vocale
Comprendre le mécanisme de la phonation : physiologie, respiration, bien-être
Découvrir sa voix et l'utiliser avec plus d'ancrage
- Mieux gérer le trac :
Identifier ses freins et ses ressources
Comprendre et apprivoiser le trac
Développer sa légitimité et sa confiance
- **Porter sa voix face au groupe**
Trouver son intention avant de prendre la parole
Poser son propre cadre de sécurité pour la prise de parole
Adapter sa parole à ses auditeurs et au contexte
Structurer un message clair

Moyens pédagogiques et techniques :

Pédagogie active :

- Apports théoriques et outils pratiques
- Exercices corporels et vocaux
- Mises en situation adaptées aux besoins du stagiaire
- Analyse et retours individualisés

Modalités d'évaluation :

L'atteinte des objectifs de formation est évaluée par le ou la formatrice