

Masterclass Prise de parole en public

Révélez vos compétences oratoires

<ul style="list-style-type: none"> • Durée : 2 jours (14h) • Format présentiel • Publics cibles : tout public • Prérequis : aucun • Effectif max : 8 stagiaires • Effectif min : 5 • Tarif inter : 1050 € HT • Financement OPCO possible • Délai d'accès : 20 jours 	Accessibilité Pour toute demande d'accessibilité afin d'étudier ensemble les modalités d'accès à la formation : contact@careosophy.com	Intervenants Vivian Pieper Rebecca Roche-Bourgois Claire Chateauneuf Sklaeren Huré Jean-Daniel Roche
	Contact Pour toutes informations administratives, pédagogiques : jd.roche@careosophy.com	

Objectifs de la formation

A l'issue de cette formation, les participants seront capables de :

- Appliquer les fondamentaux de la prise de parole en public pour communiquer efficacement
- S'exprimer publiquement en maîtrisant leur stress et leurs émotions
- Renforcer la capacité à engager et persuader divers auditoires dans un contexte professionnel
- Structurer leurs idées avec clarté et leur discours avec persuasion et impact
- Maîtriser et moduler consciemment leur souffle et leur voix
- Maîtriser des techniques de communication non verbale pour renforcer la portée de leur message

Programme

Jour 1 : Préparer sa prise de parole et développer ses qualités d'orateurs

- Présentation de la formation, des participants et de leurs attentes spécifiques
- Structurer son discours : déterminer l'objectif et le message essentiel pour un public donné, un atelier de Vivian Pieper
- L'art du pitch, construire un message impactant, un atelier de Rebecca Bourgois
- Améliorer sa posture et sa respiration pour réussir sa prise de parole, un atelier Pilates de Claire Chateauneuf
- Capturer l'attention du public en développant sa confiance et son authenticité, un atelier Théâtre d'impro de Sklaeren Huré
- Contrôler son souffle, projeter sa voix et rythmer sa parole, un atelier Yoga du son de Jean-Daniel Roche

Jour 2 : Mise en situation réelle et interaction avec le public

- Identifier ses peurs et apprivoiser son trac, un atelier de préparation physique et mentale à la prise de parole de Jean-Daniel Roche
- Renforcer son impact et accorder sa gestuelle, sa voix et son regard à son discours pour être en phase et dialoguer avec son public, un atelier de Vivian Pieper
- Gagner en sérénité et renforcer sa présence, un atelier de visualisation positive et d'automassage Chi Nei Tsang, de Jean-Daniel Roche
- Mise en situation : prise de parole en public, analyse réflexive et feedback positif (captation vidéo pour ceux qui le souhaitent)

Bilan, évaluation et synthèse de la formation

Modalités et moyens pédagogiques

- Approche participative articulant apports théoriques et interactions dans des ateliers de groupes
- Utilisation de techniques corporels et psycho-corporelles pour un travail en profondeur sur le souffle, la voix, la posture et la dimension émotionnelle de la prise de parole.
- Mises en situation et jeux de rôle réalistes face caméra et/ou face au groupe.
- Analyse réflexive.
- Feedback personnalisé sur les exercices pratiques pour un apprentissage individualisé.
- Podcasts pédagogiques accessibles sur smartphone, et livret de formation.

Évaluations

- Test d'auto-positionnement et évaluation des acquis.
- Évaluation formative : auto-évaluation et feedbacks au cours de la formation pour ajuster les apprentissages.
- Évaluation sommative : un quiz de connaissance en fin de formation pour valider les acquis.
- Évaluation de la satisfaction des participants à chaud et à froid et remise d'une attestation de formation.

Les + de la formation

Une formation à forte valeur opérationnelle délivrée dans un cadre exceptionnel.

- 2 jours de formation intensive dans un cadre d'exception
- 5 intervenants experts
- Des modalités pédagogiques novatrices pour travailler sur le corps, la respiration, les émotions, le charisme,...(Pilates, automassage, yoga, théâtre d'impro,...)
- Un accompagnement individualisé possible dans la durée à l'issue de la formation

Intervenants

Une équipe d'intervenants experts spécialement constituée pour ce programme

- Vivian Pieper, formatrice en gestion du stress et prise de parole en public, coach vocale professionnelle depuis 30 ans.
- Rébecca Bourgois, cadre de la fonction publique. 8 ans d'expérience en cabinet politique en charge de la rédaction des discours d'hommes politiques ou des préfets et de leur préparation à la prise de parole. Coach professionnelle et formatrice pour les écoles du service publique depuis 10 ans.
- Claire Chateauneuf, kinésithérapeute DE, formatrice Pilates certifiée depuis 2007
- Sklaeren Huré, comédienne professionnelle et dramathérapeute. 20 ans d'expérience en pédagogie adaptative.
- Jean-Daniel Roche, kinésithérapeute DE, instructeur mindfulness, consultant conférencier QVCT – SST depuis 10 ans.

CAREOSOPHY – 10 Rue de Bréa 44000 Nantes – SIRET : 91487601600017 – Numéro de déclaration d'activité 52441057244 – Tel : 0777075745 – contact@careosophy.com – www.careosophy.com