

## PROGRAMME DE FORMATION

### *Savoir prendre la parole en public*

<b>Objectifs</b>	<p><b>A l'issue de la formation, le participant sera capable de :</b>          Connaître sa voix et d'optimiser sa technique vocale pour mieux communiquer          Connaître les critères d'évaluation d'un oratoire pertinent et de les utiliser          Captiver son public          Prendre efficacement la parole en public</p>
<b>Public</b>	<p>Toute personne souhaitant gagner en assurance lorsqu'elle doit prendre la parole en public, en réunion, conférence, avec ou sans posture managériale.</p>
<b>Prérequis</b>	<p>Aucun prérequis</p>
<b>Contenu pédagogique</b>	<p><b>Journée 1 :</b>  <b>Matin : 9h – 13h</b>          Accueil / Ice breaker / Agenda de la journée          Inclusion et lignes de conduite : les 6D</p> <p><b>La voix : (partie 1)</b>  <b>Fonctionnement et développement</b>          De quoi est composé le son de notre voix ?</p> <p>a/ la soufflerie : l'intensité (la pression sous-glottique)          Les différents types de respirations</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- La thoracique</li> <li>- L'inversée</li> <li>- La VAD</li> <li>- La mixte</li> </ul> <p>Exercices pratiques, au sol et debout, permettant de ressentir son inspiration et expiration et ses effets sur les sons réalisés</p> <p style="text-align: center;"><b>PAUSE</b></p> <p>b/ le vibreur : la hauteur (partie glottique)          Les cordes vocales :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mouvement crico-aryténoïdien</li> <li>- Basculement crico-thyroïdien</li> </ul> <p>Le larynx :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Les positions hautes, basses et neutres</li> </ul> <p>Exercice de découverte de la voix « naturelle » des participants</p>

Les différentes classifications vocales :

A l'aide d'un piano, sans avoir besoin de savoir jouer, ils apprennent à reconnaître les aigus, les graves et les classifications vocales chez l'homme et la femme.

Exercice de vocalises dans l'objectif de rendre la voix plus brillante en décollant les cordes vocales.

### **Déjeuner**

#### **Journée 1 :**

##### ***La voix (partie 2)***

##### ***Fonctionnement et développement***

Après-midi 14h-17h30

Warm-up : chanson de groupe autour du piano

c/ le résonateur : le timbre/ l'intensité (supra-glottique)

- Le timbre de voix
- Les différents résonateurs  
Les cavités pharyngales, buccales, nasales et labiales
- Les 13 voyelles  
(Orales et nasales)

5 Micro- exercices de ressenti des vibrations dans les différentes cavités, et de précision de diction

### **PAUSE**

d/ Aimer, détester sa voix

- Pourquoi ressent-on un décalage quand on s'écoute
- Comment aligner sa voix à sa personnalité
- Ecouter, analyser la voix de l'autre pour progresser

Exercice en sous-groupes de concentration et d'écoute sur les techniques et réflexes conscients et inconscients de l'orateur permettant à chacun d'affiner son analyse et de ce fait, son élocution.

#### **Journée 2 :**

##### ***Un oratoire pertinent***

Matin : 9h-13h

##### **Les critères**

Accueil / Ice breaker / Agenda de la journée

Inclusion et lignes de conduite : les 6D

Visionnage d'un passage d'un one man show sur scène

##### **Observation et analyse de l'orateur selon des critères objectifs**

Les points clés :

- Maîtriser son sujet
- Parler cerveau total
- Allier la forme au fond (gestuelle, intonations corporelles, variété vocale)
- Regarder son public, le séduire, l'impliquer, l'émouvoir, le faire (sou)rire

- Les gestes parasites
- Les feedback positifs et négatifs du public face à l'orateur

Exercice : réalisation commune d'une grille d'analyse de critères objectifs (décaler sur le début d'après-midi)

### **PAUSE**

Visionnage d'une autre vidéo, un autre one man show, observation et analyse de l'orateur en se concentrant sur notre ressenti et celui du public

Définition d'un ressenti et exemple de ressentis : le ressenti est l'expression physique d'une émotion (rire pour la joie, larme pour la tristesse, ...)

- Liste des émotions principale : peur, colère, tristesse, surprise, dégoût, joie, ennui

Exercice : réalisation commune d'une grille d'analyse de critères subjectifs

### **Déjeuner**

#### **Journée 2 :**

##### ***Un oratoire pertinent***

Après-midi 14h-17h30

##### **Entraînement**

Warm-up : relecture « captivante » des grilles d'évaluation

Exercices d'entraînement :

Le formateur distribue des histoires à raconter, chaque stagiaire passera devant tout l'auditoire qui le débrièfera sur la globalité de sa prestation (critères objectifs et subjectifs) à l'aide des check listes critères

### **PAUSE**

Poursuite des exercices d'entraînement :

Le formateur distribue des histoires à raconter, chaque stagiaire passera devant tout l'auditoire qui le débrièfera sur la globalité de sa prestation (critères objectifs et subjectifs) à l'aide des check listes critères

#### **Journée 3 :**

##### ***Captiver son public***

Matin : 9h-13h

Accueil / Ice breaker / Agenda de la journée

Inclusion et lignes de conduite : les 6D

Diversité cognitive : approche PNL du cerveau total

Corticaux, limbiques, logico-déductifs, globaux artistiques, ...

Exercice : chaque stagiaire décrira en 1 min son comportement dans la vie quotidienne, les autres définiront son profil cognitif.

Le Feedback inversé : permet d'analyser l'impact de l'orateur sur son public

Exercice : Création commune de la grille d'analyse « comportement du public »

## **PAUSE**

Le feedback Loop : l'art pour l'orateur de réagir au comportement du public

Exercice : jeu de rôle

Evaluation du charisme, de la pertinence de la performance et de la réactivité de l'orateur face à son public

## **Déjeuner**

### **Journée 3**

#### ***Prendre efficacement la parole en public***

Après-midi : 14h – 17h30

- Le **Message Objectif Intention**  
Liste des questions à se poser pour définir le MOI d'une intervention ?
  
- Construire un plan et des supports efficaces (méta plan...)  
Techniques, outils, incontournables, pour obtenir un plan et des supports pertinents

Exercice : en groupe

Un thème est distribué à chaque groupe qui devra préparer son intervention en définissant son MOI, construisant son plan et ses supports.

## **PAUSE**

- Préparation physique et mentale  
Prendre soin de soi-même : les incontournables  
Répéter efficacement : les techniques  
Se créer un ancrage positif : explication et mise en situation

Exercice 1 : en groupe

Création de la **check liste de pré-intervention**

Exercice 2 : jeu de rôle

Dans chaque groupe un orateur est désigné pour présenter la check liste de pré-intervention à l'ensemble des stagiaires qui évalueront sa prestation.

Débrief en groupe

Partage des ressentis

## **Clôture**

Évaluation sommative

Évaluation de la satisfaction

<b>Méthodes mobilisées</b>	Méthode Active : Présentation et mise en application – Apports théoriques et pratiques – Exercices pratiques – Vidéoprotection / Card Board Mise en situation.
<b>Suivi et méthode d'évaluation</b>	Validation en continu et appréciations tout au long de la formation
<b>Sanction</b>	Attestation de fin de formation
<b>Durée</b>	3 journées soit 21 heures
<b>Dates</b>	Selon planning
<b>Tarif</b>	2500€ HT par personne
<b>Intervenants</b>	François ROURE <i>Formateur certifié et praticien PNL, Maître de Chœur</i>
<b>Modalité et délais d'accès</b>	<b>Présentiel :</b> Cosy Meeting Center, 34 avenue des Champs Elysées, 75008 PARIS  Inscription : Cosy Meeting Center, 34 avenue des Champs Elysées, 75008 PARIS Par mail, courrier ou sur place, jusqu'à 72H avant le début de la formation
<b>Accessibilité</b>	<u>Vous êtes en situation de handicap ?</u> Contactez-nous, nous mettrons en œuvre toutes les solutions pour aménager les conditions d'accueil et d'enseignement.
<b>Contact</b>	Cosy Meeting Center, 34 avenue des Champs Elysées, 75008 PARIS Tel : 01 83 75 91 00 Mail : <a href="mailto:cmc@cosymeetingcenter.com">cmc@cosymeetingcenter.com</a>