

L'aisance à l'oral est devenue indispensable de nos jours, pourtant, elle apparaît à beaucoup comme réservée à ceux qui la maîtrisent. Prendre la parole en public est un exercice redouté pour certains, cependant les entreprises comptent de plus en plus sur le charisme de leurs collaborateurs. Comment faire bonne impression ? Et comment rester zen avant le grand jour ? En s'appuyant sur une expérience théâtre puissante et incontestable, la Compagnie Grenier de Toulouse propose de stimuler vos équipes et accompagner l'évolution de votre entreprise

### **Format :**

Deux intervenants (1 par jour) : [Stéphane Batlle](#) et [Laurence Roy](#)

L'effectif de cette formation peut aller de 7 à 15 personnes

Le module se déroule sur deux journées. Il est possible d'adapter le nombre et le format des exercices.

**TARIF ENTREPRISES 2 600 €\* HT (3 120 € TTC)**

**TARIF CONSENTI AUX PARTICULIERS 215 € TTC**

**EN SUS, EVENTUELS FRAIS DE DEPLACEMENT, D'HEBERGEMENT ET DE REPAS DES INTERVENANTS**

\* Action finançable par le biais de la formation professionnelle continue. Nous consulter.

### **DANS QUEL OBJECTIF ?**

- amélioration de la qualité des relations interpersonnelles
- amélioration de l'élocution, aisance d'expression
- pratiques collaboratives
- sens de l'écoute
- estime de soi, confiance en soi

### **COMMENT ?**

En sortant de sa zone de confort, on se laisse la possibilité d'évoluer, d'être en croissance et de savoir se remettre en cause. Il faut pour cela savoir faire le salutaire pas de côté, et le théâtre en sera le stimulant. Différents points seront abordés pour vous permettre de vous exprimer en public de façon plus aisée :

- avoir une écoute active
- capter et soutenir l'attention
- susciter l'intérêt
- cultiver le sens de la répartie

### **POUR QUELS RESULTATS ?**

Atteindre des objectifs par des prestations convaincantes, mieux vivre son environnement, être soi parmi les autres, susciter l'intérêt, révéler son potentiel et ses talents. L'Art Dramatique ne repose-t-il pas sur cet art subtil de maîtrise et de créativité ?

### **DETAILS DES JOURNEES**

Déclaration d'activité de formation déclarée sous le n° 73 31 080 39 31. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.

**GRENIER DE TOULOUSE – Le Nouveau Grenier**  
2, rue George Sand 31170 TOURNEFEUILLE - N° SIRET : 480 292 143 000 66

## **PHASE 1 – Les fondamentaux de la prise de parole en public**

### **Maîtriser l'espace dont on dispose**

Par le biais d'exercices et de discussions, les participants apprendront les règles d'animation à partir d'un support. Ils pourront trouver les attitudes physiques efficaces pour capter l'attention de leur auditoire et s'y sentir en sécurité. Il s'agira d'éveiller leur conscience à leur :

- Présentation physique
- Posture et gestuelle
- Voix et modulations

### **Analyse in situ de ce sur quoi on peut progresser, ce qui n'est pas satisfaisant aujourd'hui**

Grâce à cette analyse les participants pourront déceler les problèmes qu'ils rencontrent et trouver l'origine de leur difficulté.

- Présentations orales
- Débriefing immédiat sur les points de progression
- Débriefing collectif

### **Diagnostic et piste de progression**

Il s'agit d'émettre des diagnostics individualisés pour chacun afin qu'ils puissent travailler sur leurs qualités et combler leurs faiblesses.

- Grille points forts points à améliorer
- Pistes de progression
- Sketches collectifs et individuels
- Auto-formation des participants (développement de l'esprit critique constructif, positif)
- Réajustement des présentations individuelles

## **PHASE 2 – Mise en application**

### **Maîtriser son intervention devant un public (interne ou externe)**

Dans un premier temps, au travers de différents exercices, les participants apprendront à captiver leur auditoire, par le biais de 5 piliers : S'intéresser à son auditoire – Impliquer l'auditoire – être sincère et faire passer des émotions – Ouvrir les phrases et avoir des phrases chocs

### **Maîtriser son intervention**

Dans un deuxième temps, le participant se concentrera sur son corps, sa voix, ses qualités, afin d'aborder sereinement l'exercice d'une présentation oral.

## **PHASE 3 & 4 – Mise en situation**

### **Validation et mise en pratique des savoirs**

Les participants pourront mettre en pratique sur des cas concrets valider leurs appropriations des savoirs. Il s'agit d'un travail sur l'expression corporelle en individuel et en collectif

- Maîtrise corporelle
- Déplacement, suivre le fil
- Se chauffer la voix
- L'ouverture à l'auditoire
- La concentration

### SUIVI ET EVALUATION DE LA FORMATION PROFESSIONNELLE CONTINUE :

Les moyens de contrôle de l'exécution de l'action sont les suivants :

- Mises en situation. Tous les exercices s'appuient sur des techniques d'improvisation.
- débriefings

### MODALITE DE VALIDATION DE LA FORMATION PROFESSIONNELLE CONTINUE :

A l'issue de cette formation, est délivrée une attestation de formation. Deux documents viennent abonder ce principe :

- Fiches d'évaluation
- La présence effective à la formation : feuille de présence à émarger
- La mesure des acquis : compte-rendu final de formation

### CONTACT PARTICULIERS

Nathalie QUIRIN  
05 31 22 10 15  
[nathalie.quirin@grenierdetoulouse.fr](mailto:nathalie.quirin@grenierdetoulouse.fr)

### CONTACT PROFESSIONNELS

Sandrine MARRAST  
05 31 22 10 15  
[sandrine.marrast@grenierdetoulouse.fr](mailto:sandrine.marrast@grenierdetoulouse.fr)