

# Programme de formation

« Renforcer son assurance par les techniques théâtrales »

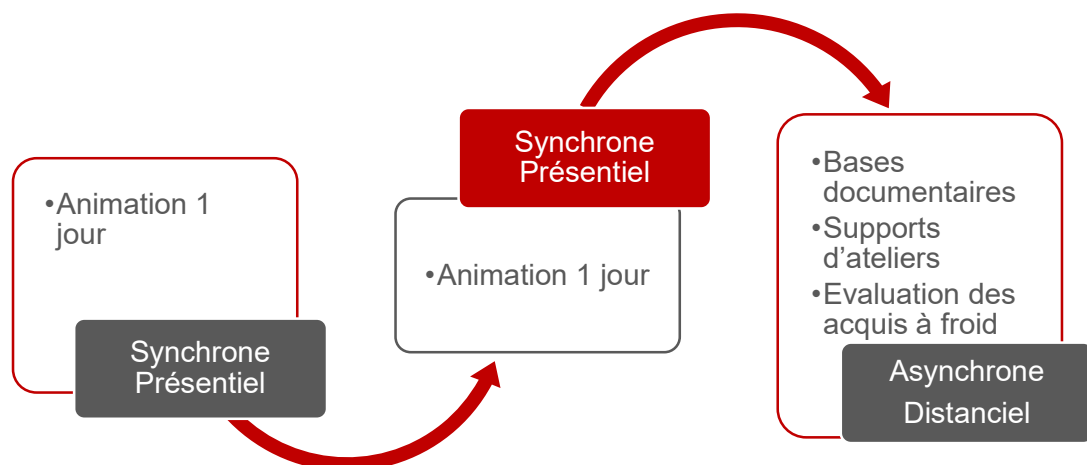
## PREREQUIS ET PUBLIC VISE :

- ❖ Public : Tous publics
- ❖ Prérequis : Aucun prérequis nécessaire

## OBJECTIFS PEDAGOGIQUES :

- Acquérir des techniques de communication et d'assertivité
- Renforcer ses outils personnels : Ses postures, sa voix, sa tonalité, sa gestuelle – au service de son assurance individuelle

## PROGRAMME :



## JOUR 1

### 1/ Mise en situation théâtrale

- Savoir se mettre en situation de présentation orale

### 2/ Préparation mentale

- Renforcer sa préparation mentale

### 3/ Les facteurs de stress et de trac

- Identifier les facteurs de stress et de trac & les gérer

### 4/ Communiquer et informer par le corps et le regard

- Acquérir les techniques corporelles et du regard

## **5/ Communiquer et informer par la voix**

- Acquérir les techniques de la voix

## **6/ Les supports pour renforcer son assurance**

- Acquérir les outils de support pour réussir ses présentations avec assurance

## **JOUR 2**

### **1/ Se mettre en situation**

- Réaliser un exercice de présentation avec les outils acquis

### **2/Schéma de communication**

- Connaître mes schémas de communication
- Maîtriser les outils de communication : écoute active, reformulation, questionnement

### **3/ Argumenter**

- Acquérir des techniques pour mettre en œuvre un comportement affirmé dans les situations professionnelles

### **4/ Se mettre en situation**

- Réaliser un exercice d'éloquence sur un thème libre

## **SUPPORTS DOCUMENTAIRES ET MODALITÉS PÉDAGOGIQUES**

- Mises en situations
- Exercices collectifs et individuels
- Support PowerPoint des apports théoriques et base documentaire

## **DUREE DE LA FORMATION :**

- 2 jours en présentiel
- Groupe de 8 participants

## **ACCESSIBILITE :**

Nous contacter en cas de besoins spécifiques d'un participant liés à des problématiques d'accessibilité (aux locaux ou aux outils nécessaires) ou de handicap. Une adaptation de la formation sera faite en fonction de ces besoins spécifiques.