

# PROGRAMME DE L'ACTION DE FORMATION

## **Introduction :**

Quand je suis appelé à me lever pour parler, je deviens si préoccupé que je ne peux, ni penser clairement, ni me concentrer, ni me rappeler ce que j'avais l'intention de dire.

Je désire gagner de l'assurance, rester calme et pouvoir me lever pour prendre la parole sans perdre le fil de mes idées. Je veux pouvoir m'exprimer avec clarté et conviction devant un groupe.

La pratique et un entraînement sérieux chasseront vos craintes et vous donneront confiance en vous. Il suffit de coopérer : vous prendre tel que vous êtes et vous mener à ce que vous voulez être.

Lorsque nous échangeons des propos, l'information qui passe de nous à l'autre et vice-versa, est constituée de verbal (mots-sémantique) et de non verbal (attitudes, gestuelle, intonations de la voix...). Il est important de prendre conscience que le non verbal représente la part la plus importante de notre communication.

## **Intitulé de la formation :**

Prendre la parole en public et gérer son stress face à un groupe par le théâtre et l'improvisation.

## **Nature de l'action de formation :**

Actions d'adaptation et de développement des compétences personnelles et collectives.

## **Préalable :**

La prise de parole en public devient d'autant plus indispensable à maîtriser que les occasions d'expressions professionnelles se multiplient. Il est donc essentiel d'apprendre à gérer son stress. Intervenir en public, c'est d'abord exposer sa personne et l'image de son entreprise.

Le Théâtre et l'improvisation sont des « outils » révélateurs de personnalités, qui permettent à chacun de trouver sa propre originalité. Ils permettent également d'agir comme un véritable levier de communication adapté au monde professionnel.

## **Public concerné :**

Un collectif de 6 à 10 personnes (tout public)

## **Durée et forme :**

Cette formation a lieu sur deux jours (14 heures de formation) en accompagnement collectif, ce qui répond à un enjeu de développement personnel et professionnel. Cet accompagnement prend en compte le cheminement de la personne au sein d'un collectif, ses difficultés, ses questions et son expérience.

## **Délai d'accès :**

Les inscriptions doivent être réalisées une semaine avant le début de la formation (point négociable de gré à gré avec l'entreprise partenaire).

## **Lieu et moyens techniques :**

Un local est mis à disposition par la structure d'accueil pour le temps de la formation (avec tables et chaises). Aucun autre support logistique ou matériel n'est demandé au partenaire.

## **Accessibilité aux personnes handicapées :**

Les personnes atteintes de handicap souhaitant suivre cette formation, sont invitées à nous contacter directement (ou l'organisme partenaire), afin que nous puissions étudier ensemble les différentes possibilités. Le local sera accessible aux éventuelles personnes handicapées participant à cette formation.

## **Tarif de la formation :**

... euros pour les deux journées (facture autoentrepreneur, non assujetti à la T.V.A.)

## **Pré requis :**

ENVIE de s'améliorer et d'améliorer ses « performances » dans la prise de parole en public.

**Contenu** : de nombreux apports théoriques, intercalés avec des exercices pratiques destinés à répondre aux **OBJECTIFS PEDAGOGIQUES** et **OPERATIONNELS** suivants :

### **1. Travailler son assurance et l'affirmation de soi**

#### *Objectifs opérationnels :*

- Être capable d'improviser sur des thématiques contradictoires (mise en place de joutes oratoires)
- Être capable de présenter et d'improviser sur des thématiques choisies par le formateur et le stagiaire

### **2. Apprendre à poser la voix, être plus audible et gagner en puissance**

#### *Objectifs opérationnels :*

- Être capable de s'échauffer corporellement et vocalement (articulation/diction)
- Être capable de maîtriser certains points précis : les pauses et les silences, l'emphase du discours, de mettre en phase le verbal et le non verbal (regard, gestes, silences...) afin d'adopter une parole « vivante »
- Être capable de travailler sur la tonicité et le placement de la voix : savoir moduler autour de 3 axes (hauteur, rythme, volume)

### **3. Gérer son stress et ses émotions**

#### *Objectifs opérationnels :*

- Être capable d'agir sur la respiration, la concentration et la visualisation : aller vers une notion de « lâcher prise »
- Être capable de maîtriser ses attitudes sur scène et l'image que l'on renvoie : le langage corporel. D'utiliser l'espace scénique et d'adopter une gestuelle efficace
- Être capable de structurer et de préparer ses interventions : adopter un discours clair et précis afin de gagner en crédibilité et force de conviction

## **Moyens et méthodes pédagogiques :**

- Réflexions théoriques autour des livres de, Dale CARNEGIE : « comment parler en public » et Yves FURET : « savoir parler en toutes circonstances ».
- Réflexions théoriques autour d'un document tiré de mon expérience personnelle dans les domaines du théâtre et de l'improvisation.
- Nombreux exercices d'improvisations et de théâtre liés à la prise de parole en public et à la gestion des émotions (cas pratiques, mises en situations...)
- *Concernant certains exercices pratiques, un travail avec VIDEO pourra être mis en place*

## **Modalités d'évaluation de la formation** : favoriser l'acquisition et l'amélioration des compétences

- Débriefing, par le formateur, avec les stagiaires à la fin de chaque module de formation, réponses aux différentes questions posées, afin **d'évaluer ensemble les acquis et réévaluer les besoins en temps réel**.
- Il sera remis au stagiaire, une **fiche d'évaluation qualitative de la formation** (« à chaud », **annexe II**), qu'il aura à remplir sur place, au début et à la fin de la formation, lui permettant ainsi une autoévaluation. Cette fiche sera à rendre au formateur en fin de formation. Un retour sera également fait à l'organisme partenaire.
- **1 bilan global post formation** (dans un délai d'un mois maximum), rempli par le formateur, sera remis à la DRH de l'organisme partenaire.

## **Sanction de la formation** :

Sur demande préalable de la structure d'accueil, une attestation de stage précisant notamment la nature, les acquis et la durée de la session de formation, pourra être remise aux participants à la formation.

## **Objectif visé par cette formation** :

Qu'à l'issue de celle-ci, le stagiaire puisse faire profiter sa structure du développement de ses compétences professionnelles, dans le domaine de « l'expression face à un groupe ».

## **Contact de l'intervenant (pour obtenir des renseignements complémentaires)** :

Marc LANDY (06 60 20 22 34 ou [landymarc@yahoo.fr](mailto:landymarc@yahoo.fr))

## **L'intervenant (son parcours)** :

Statut : Autoentrepreneur en formation d'adultes continue

Diplômes : **COURS FLORENT**, licence d'études théâtrales

Expériences dans le domaine de la formation :

- Référencé **QUALIOP**
- Mise en place de formations sur la prise de parole en public et la gestion du stress (**intervenant enregistré en tant que prestataire de formation auprès du préfet de la région d'Aquitaine sous le numéro 72 64 03060 64**), référencée **DATADOCK**
- Formation des cadres à la PPP : société LABEYRIE, Hôpital de Bayonne, CCI Bayonne, ESTIA...
- Accompagnements individualisés : préparation à différents concours avec épreuve orale (baccalauréat, écoles d'ingénieurs, conservatoires régionaux...)
- Intervenant au sein de formations : « bien être et performance au travail » (cf. hôpital de Bayonne), « team building », et informations sur la prise de parole en public et la gestion du stress (cf. club des managers, APEL Pays-basque...)
- Intervenant en « communication » à l'IUT de Bayonne et préparation à l'oral du baccalauréat au lycée Cantau d'Anglet (premières et terminales)
- Formateur dans l'animation socio culturelle (BEATEP, BAFA, BAFD...)
- Ancien conseiller pédagogique du CCE de la banque de France, en charge du suivi des centres de vacances et de la formation pédagogique des directeurs

## **L'atelier de Marc et son représentant désigné ci-dessus s'engagent à :**

1. Respecter les modalités d'organisation pédagogique et de suivi, et en particulier à assurer la prestation conformément à la description ci-dessus
2. Mettre en place l'organisation pédagogique en cohérence avec les besoins recensés
3. Assurer les évaluations tout au long de la formation
4. Mettre à disposition du stagiaire la documentation nécessaire à la formation