

MA THESE EN 180''

Durée :	3 jrs (2 + 1) + concours + 1 jr (coaching des candidats sélectionnés)
Lieu :	en vos locaux
Calendrier :	à définir
Groupe :	doctorants toutes disciplines groupe de 8 à 12 personnes
Formateurs :	Pierre Belle , Catherine Le Lay, Marine Pansu

Le concours « **MT 180''** » est un exercice qui valorise les participants et les pousse hors de leur « zone de confort ». Il exige, outre des compétences de fonds incontestables, des qualités communicationnelles et une personnalité oratoire remarquables. Ce challenge est intéressant pour quiconque aime poser des objectifs de valorisation.

La formation développe les compétences d'**expression orale en situation tendue de haut niveau**. Elle favorise l'élaboration du **discours** (plan, introduction, développement, argumentation, niveaux conceptuels opératoires, « oralisation » du texte, conclusion), la **prise de parole** (voix, gestuelle, comportement) et le **contact à l'auditoire**. Elle permet de trouver et d'expérimenter l'attitude juste face au jury. Elle répond à l'essentiel des besoins en ce qui concerne la maîtrise et la pratique.

Objectifs

S'entraîner à la vulgarisation scientifique à l'oral

- Construire un discours cohérent et argumenter avec force et concision
- Maîtriser l'éloquence et la force de persuasion
- Trouver son personnage public

Découvrir et optimiser ses ressources personnelles

- Travailler sa respiration, sa voix, son maintien, sa gestuelle
- Trouver un niveau de communication juste
- Exploiter les mécanismes de l'expression (communication verbale, paraverbale et non verbale)
- Prendre l'auditoire en considération : le regarder, l'interpeler, communiquer...
- Développer la confiance en soi et gagner en assurance

Notre avis : Ce module suit logiquement la session **MT 180'' - Ecrire**

MA THESE EN 180''

La formation aborde l'ensemble des éléments à prendre en considération pour produire un effet positif lors du concours. Elle permet d'appréhender, en deux étapes, les principes de la communication orale et apprendre à se positionner en situation de communication.

Le module aborde

- Le premier contact qui détermine, pour une large part, la relation est crucial
- La maîtrise de l'éloquence qui doit captiver et entraîner le public et le jury
- Le développement de l'exposé qui doit être impeccable
- La relation à l'auditoire qui fonde la qualité de la relation
- La fin du discours qui parachève la transmission de la communication
- Le respect des règles de fonctionnement (chronomètre...) qui est impératif

Cette formation offre la possibilité de tester et développer ses forces

Programme

- Bilan et programmation personnels
- Finalisation du texte à dire (trouver l'équilibre entre la transmission de notions scientifiques, la vulgarisation et l'attractivité)
- Exercices pratiques de mise en situation : prise de parole institutionnelle formelle

Moyen

- Bilan et programmation personnels
- Éléments théoriques de connaissance
- Exercices de développement et mises en situation concrètes
- Techniques et jeux de l'acteur
- Improvisations sur le sujet des stagiaires ou des thèmes innovants

MA THESE EN 180''

1 – Se connaître et connaître son image

« Être soi »

Découvrir l'orateur et la construction de son image personnelle pour une utilisation pertinente dans un désir de communication ouverte.

Il est essentiel de développer la forme autant que le fond.

Centrée sur la personne de l'orateur, cette partie du module aborde les questions des compétences oratoires, de l'image de soi, du positionnement personnel, du stress... Elle fait le point sur l'expressivité des stagiaires en situation de communication orale.

Objectifs

- Connaître et analyser son image
- Choisir l'expressivité (parole, gestuelle, respiration, style...)
- Valoriser ses atouts personnels

Contenu

- Confronter chacun à sa voix et à son image - Mettre les deux en cohérence
- Appréhender la force de son image
- Le corps disponible – Attitudes et affirmation de soi (conscience du corps / corps et espace / langage du corps / corps relaxé...)
- La maîtrise du corps et du langage – Présente et expression (affirmation de soi / mouvement du corps / expression sans texte...)
- Les techniques de l'acteur (improvisation dirigée / expression verbale / travail de la voix et diction / travail avec un texte / entraînement au monologue)
- Expression et affirmation de soi - Mise en scène de soi (expression et gestion des émotions / expression réactive / expression devant un groupe)
- Réduire les appréhensions et rentrer dans l'action, reconnaître ses « signaux d'alerte » et gérer ses émotions
- S'affirmer avec sérénité et acquérir des réflexes positifs

MA THESE EN 180''

2 – Vulgariser les sciences sans les dénaturer

« Être clair et juste »

La formation vise le développement d'une plus grande accessibilité des écrits scientifiques et techniques. Elle permet d'analyser les situations, de trouver et d'expérimenter les mots et les formes justes.

Le module est essentiellement pratique. Le formateur a pour mission de faciliter les mises en œuvres directement applicables.

Objectifs

- Connaître les règles et les mécanismes de la vulgarisation scientifique (méthode, principes, finalités...)(objectifs, programmation, élaboration...)
- Définir la nature et la forme du message en fonction de l'auditoire
- Sélectionner le mode de communication adapté
- Atteindre une pratique harmonieuse, sereine, efficace

Contenu

- Construction du message efficace, adapter les « mots et la manière »
- Exercices pratique de conception de messages explicites
- Exercices mettant en lumière la force des règles énoncées (travail sur les objectifs visés, les plans, la syntaxe... la compréhensibilité du message)
- Mises en situation concrètes à partir d'exercices ludiques et des documents des participants
- Contrôle de l'efficience (le jeu du témoin)

MA THESE EN 180''

3 – L'orateur et son public

« Prendre l'auditoire en considération »

Cette partie s'intéresse plus particulièrement à l'efficacité de la prise de parole. Elle vise la mise en adéquation des objectifs de l'orateur et des effets produits sur l'auditoire.

Objectifs

- Définir la notion d'auditoire
- Penser en fonction de la configuration (taille du groupe, nature, attentes...)
- Penser en fonction des objectifs (« Parler pour atteindre »)
- S'interroger sur prix visé (public, jury) et mettre en œuvre les outils

Contenu

- Connaître les aspects verbaux et non verbaux de l'expression orale
- Parler avec force et conviction
- Exprimer et transmettre des émotions et des valeurs
- S'affirmer avec force et justesse
- Créer une relation
- Comprendre l'autre et se faire comprendre
- Les principes de la communication réciproque
- Savoir convaincre avec sincérité et force
- Comprendre l'autre et se faire comprendre
- Les principes de la communication réciproque

« Le désir de communiquer »

- Se mettre en abîme face à l'auditoire
- Créer une relation d'interaction participative
- Connaître ses capacités et aspirations
- Appliquer les méthodes et outils du « personal branding »
- Intégrer les notions de respect de soi et d'autrui
- Viser une communication positive, bienveillante et efficace
- Vouloir convaincre avec sincérité

MA THESE EN 180''

Programme

Déroulé prévisionnel des sessions

1^{er} jour

Objectifs individuels et objectifs collectifs

Les outils de la communication interpersonnelle et de la persuasion
Difficultés spécifiques de l'exercice
Mobiliser ses ressources individuelles
Développer sa conscience émotionnelle
Contrôler ses émotions et son apparence extérieure

Exercices d'implantation, respiration, diction (échauffements)
Exercices (construction de l'introduction)
Exercices (affirmation de soi)

2^e jour

Comprendre les motivations et inquiétudes

S'affirmer et devenir un bon « pilote de soi »
Renoncer à la perfection, afficher sa différence
Captiver un auditoire
Gérer le temps

Exercices d'implantation, respiration, diction (placement de la voix)
Exercices de posture, gestuelle, déplacement (gestion de l'espace, relation à l'auditoire)
Exercices prise de parole brève (construction de phrases courtes et percutantes)
Exercices gestion des émotions
Exercices (affirmation de soi)

MA THESE EN 180''

Programme

3^e jour

Développer son intelligence émotionnelle
Apprendre à ne pas se laisser déborder
Cerner les limites à ne pas dépasser

Exercices d'implantation, respiration, diction (renforcement)
Exercices de posture, gestuelle, déplacement
Exercices prise de parole expressive

Peaufiner et répéter (mots, gestes, postures, regards)
Développer l'expressivité

Exercices de posture, gestuelle, déplacement (expressivité)
Exercices prise de parole forte
Exercices gestion du stress
Exercices pour la construction d'une relation positive

Coaching – Concours & 4^e jour

Le jour du concours le formateur accompagne les candidats
Redéfinir et préciser les objectifs à chaque étape du concours
Adapter le discours, les relations à l'auditoire
En cas de sélection, le formateur peut accompagner les candidats jusqu'à la finale

MA THESE EN 180''

Ce qu'ils en disent* :

- Exercices utiles de diction et projection de la voix. [L] [SEP]
- Les exercices verbaux étaient quelque chose d'inédit pour moi, ils m'ont appris plusieurs choses sur mes compétences verbales. [L] [SEP]
- Je suis très satisfaite sur la durée et la fréquence. Une répétition la veille dans les conditions pourrait être un plus. [L] [SEP]
- Une animation splendide et très dynamique, un vrai plaisir ! [L] [SEP]
- Je suis très satisfaite de la pédagogie... des outils et documents utilisés ...
- Formation enrichissante, tant sur le plan professionnel que sur le plan personnel.
- L'enseignant était vraiment professionnel et littéralement axé sur les besoins de chaque stagiaire.
- Apports personnels très grisants. [L] [SEP]
- Je repars avec une nouvelle appréciation de ma qualité d'orateur. [L] [SEP]
- M. Belle était très à l'écoute et nous a fourni de bons conseils de présentation.
- Je suis très satisfaite de l'animateur qui a su être à l'écoute et qui s'est réellement investi dans notre formation. [L] [SEP]

* Commentaires laissés par les stagiaires ayant suivi, avec nous, une formation à « MT 180'' »