

TECHNIQUES THÉÂTRALES D’AFFIRMATION DE SOI EN PUBLIC

Durée :	3 jours (21 heures)
Lieu :	en vos locaux (distanciel possible)
Calendrier :	de septembre à juillet
Groupe :	5 à 15 stagiaires
Public :	doctorant·es
Langue :	français
Pré-requis :	bonne maîtrise du français à l’oral et à l’écrit

*Toutes nos formations sont réalisées en intra et adaptables en fonction de vos attentes et besoins.
N’hésitez pas à nous contacter pour toute demande particulière et/ou pour établir un devis.
contact@almformation.com*

PRÉSENTATION

Cette formation permet d'appréhender l'ensemble des techniques théâtrales mobilisables pour s'affirmer en public, dans des contextes variés. Elle met l'accent sur la préparation du discours, la prise de parole et l'écoute.

OBJECTIF GÉNÉRAL

Développer l'aisance et la confiance en soi à l’oral, quel que soit le contexte et face à tout type de public

OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

- Gérer l’appréhension et le stress à l’oral
- S’adapter à son public
- Structurer son discours
- Savoir improviser et réagir
- Maîtriser la communication verbale, non verbale et para-verbale

COMPÉTENCES RNCP

Bloc 5 - Formation et diffusion de la culture scientifique et technique :

- Rendre compte et communiquer en plusieurs langues des travaux à caractère scientifique et technologique en direction de publics ou publications différents, à l’écrit comme à l’oral
- S’adapter à un public varié pour communiquer et promouvoir des concepts et démarches d’avant-garde

COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES

- Compétences cognitives : avoir confiance en soi ; capacité de maîtrise de soi ; prendre des décisions constructives
- Compétences émotionnelles : avoir conscience de ses émotions et de son stress ; réguler ses émotions ; gérer son stress
- Compétences sociales : communiquer de façon constructive

PROGRAMME

TECHNIQUES THÉÂTRALES D’AFFIRMATION DE SOI EN PUBLIC

JOUR 1 | 7H : S’EXPRIMER À L’ORAL

- Gérer son stress et affronter le trac
- S’adapter à l’auditoire
- Exploiter les différentes dimensions de la communication orale
- Découvrir les techniques d’improvisation

JOUR 2 | 7H : TROUVER SON STYLE

- Choisir son ton
- Définir son message
- Inventer son personnage public

JOUR 3 | 7H : MISE EN PRATIQUE PERSONNELLE

- Rédiger et structurer son exposé
- Pratiquer sa prise de parole
- Se confronter au regard et à l’écoute des autres

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

- Diaporama et apports théoriques
- Partages et échanges d’expériences
- Mises en situation
- Activités et exercices pratiques

MODALITÉS MATÉRIELLES

- Salle de formation : connexion Internet, vidéo-projecteur, tableau
- Stagiaires : ordinateur personnel, feuilles, crayon, stylo

MODALITÉS D’ÉVALUATION

- Tour de table en début et fin de formation
- Quiz oraux en cours de formation
- Activités récapitulatives