

Prendre la parole en public et prendre sa place face au groupe

Objectifs :

Prendre confiance.
Accueillir et comprendre ses émotions.
Connaître les fondamentaux théoriques et techniques d'une prise de parole réussie.
Maîtriser des techniques de gestion du stress : ancrage, endroit refuge, cohérence cardiaque, etc.
Expérimenter les effets d'une prise de parole « alignée ».

Programme détaillé :

Prise de contact, formulation des enjeux et objectifs de chacun et chacune.

Découvrir les fondamentaux théoriques autour des 5 pivots :

Gestuelle / Voix / Respiration / Regard / Posture
Alternance avec des ateliers pratiques.

Accueillir ses émotions

Développer un ancrage
Visualiser un endroit refuge :
Les bienfaits de la cohérence cardiaque

Comprendre les neurones miroirs :

Le pouvoir de l'empathie
Les vertus de l'alignement

Ateliers théâtraux « prendre sa place face au groupe ».

Publics concernés : Cette formation s'adresse aux professionnels du secteur culturel qui ont parfois ou souvent la nécessité de prendre la parole en public. Il n'existe aucun prérequis à cette formation.

Prérequis : Aucun

Durée : 2 jour(s) soit 14 heures

Coût : 560.00 net (pas de tva sur les formations)

Fréquence : environ deux fois par an

Effectif : maximum de 15 stagiaires

Interventions : Clotilde Bernier (Gérante Mazette), Céline Rousseau (Co-gérante Mazette)

Modalités d'évaluation : quizz, études de cas, mises en situation

Etude de satisfaction et d'impact : bilans à chaud et à froid

Attestation, certificat : Attestation d'assiduité

Modalités pédagogiques et moyens techniques : présentiel, exposés, présentations, vidéoprojections, documentation et supports papier

Ouvrage recommandé avec la formation : //

Ressources complémentaires : Cours enrichi sur plateforme ENT.

Public en situation de handicap : Si vous êtes en situation de handicap et/ou que la formation nécessite des aménagements spécifiques, merci de le préciser dans le formulaire de préinscription dans la case concernée et/ou de vous manifester auprès de notre référente handicap par mail : formations@cnm.fr ou par téléphone au 01 83 75 26 00

Financement : dispositif de financement : <https://cnm.fr/dispositifs-et-financement-de-la-formation/>

Délai d'accès : selon liste d'attente, prévoir minimum un mois si demande de financement. Clôture des inscriptions 7 jours avant la date d'ouverture de la formation

Date de dernière mise à jour de cette page : 06/05/2024