



Le défi de l'imprévu

**Théâtre et Musique
Pratique et Formation**

Alexandre Metratone

26, rue de la Sablière
17810 Nieul-lès-Saintes

06 78 58 97 30

contact@metratone.fr

www.metratone.fr

N° SIRET : 500 358 692 00019

Non soumis à la T.V.A.

Code APE : 8552Z

« Prise de parole » sessions individuelles

*La prise de parole en public n'est qu'une
modalité de la « prise de parole » tout court.*

Objectifs.

1. Acquérir ou améliorer la confiance en soi, l'aisance, l'assurance.
2. Savoir faire appel à ses propres ressources : maîtrise de la respiration, gestion du stress, gestion de l'espace, préparation mentale, etc. Identifier aussi ses propres réactions et savoir les utiliser ou y remédier.
3. Expérimenter et maîtriser les différents niveaux de communication : voix, attitudes, regard, écoute, mise en forme et présentation du discours, etc.
4. Être en mesure d'utiliser au mieux ses ressources personnelles pour tout type de prise de parole.

Itinéraire pédagogique

1. Notions théoriques.
2. Exercices pratiques de mise en condition (décontraction et mobilisation physiques, connaissance et ressources de l'appareil vocal, respiration, etc.)
3. Exercices visant à développer la simplicité, la confiance en soi et l'aisance, ainsi que la prise de conscience des réels enjeux de toute intervention face à un interlocuteur, un groupe d'interlocuteurs ou un public. Analyse et identifications des points forts et des points à améliorer.
4. Jeux de rôles permettant d'identifier les modifications que suscitent, dans la prise de parole et à tous les niveaux, le contexte, la configuration de l'intervention, les interlocuteurs, les peurs et représentations, les éléments liés à l'espace, au temps, à l'émotion, à l'attitude de part et d'autre, etc.
5. Exercices de prise de parole. Analyse en commun, décodage des points positifs et des points à améliorer.

Comment aborder divers auditoires ? Comment aborder divers sujets ? Quel est le message que je souhaite faire passer ? Quelle est ma véritable attente quand je dis ceci ou cela ? Comment me faire comprendre, et à quel niveau ? Comment solliciter la participation de mon interlocuteur ou du public ? Comment animer un débat ? Comment reformuler une demande ou une problématique ? Comment formuler des questions, illustrer mon discours ? Comment utiliser mes ressources, comment réagir et ne pas être pris à dépourvu ? Comment utiliser mon humour, etc. ?

6. Bilan.