



LES FONDAMENTAUX DE LA PRISE DE PAROLE

Mercredi 23 janvier 2019 de 10h à 17h à l'EFB
1, rue P-A Berryer 92130 Issy-les-Moulineaux

Animée par :
Catherine HEILBRONNER,
Coach en prise de parole et efficacité relationnelle (*Société ADLEVO*)

Cette formation permet d'acquérir les compétences et les outils nécessaires au développement de l'expression orale



INFORMATIONS & INSCRIPTIONS

<http://lesfondamentauxdelaprisedeparole.evenium.net>

Tarif : 250€

Les frais d'inscription à cette formation peuvent être pris en charge par le [FIF-PL](#)



NIVEAU
ACQUISITION DES
FONDAMENTAUX



6 heures
validées
fco
Formation
Continue
Obligatoire

Formation 10h-17h



Catherine HEILBRONNER

Consultante et coach en prise de parole depuis 2005, spécialisée en efficacité relationnelle.

Ancienne DRH, elle a passé 25 ans en entreprise, en France et à l'étranger, avant de créer son cabinet de conseil, ADLEVO.

Elle accompagne des avocats et des juristes en coaching individuel et enseigne l'efficacité relationnelle et la prise de parole à l'école de commerce IESEG



Public ciblé :

Niveau acquisition des fondamentaux, pas de prérequis et 15 participants maximum.

Objectifs :

- S'approprier les mécanismes clés de la parole
- Accorder le corps et les mots
- Accueillir ses émotions.

Thèmes abordés :

Les 4 mécanismes de la parole

- L'entrée en relation : aller à la rencontre du regard de l'autre, accueillir visuellement son auditoire et s'assurer de sa disponibilité
- La respiration : gérer sa respiration pour installer un rythme et des variations
- La voix : développer sa diction et savoir se faire entendre
- L'énergie : développer toute la puissance de sa parole, donner vitalité et vigueur à ses interventions.

La coordination de la posture avec la parole

- S'ancrer et adopter une posture dynamique
- L'importance de la gestuelle et de l'articulation
- Regarder l'autre et le voir
- S'entendre dans les silences et écouter le silence des autres
- Utiliser le langage scénique et le non-verbal.

La gestion des émotions

- Gérer le trac du démarrage
- Accepter et apprivoiser ses émotions.

Méthode pédagogique :

- Chaque élément abordé est d'abord traité de manière théorique puis fait systématiquement l'objet d'un ou plusieurs exercices de pratique pour permettre une appropriation dynamique
- Un exercice peut donner lieu à des entraînements physiques, des répétitions simples de techniques, des improvisations ou des jeux de rôle collectifs.

Support : PowerPoint