



Formation continue

EN PRÉSENTIEL

L'ÉLOQUENCE LIBÉRÉE - L'alliance du théâtre d'impro et de la PNL pour une communication orale percutante et en confiance

Imaginez-vous prendre la parole, non plus avec appréhension, mais avec une aisance naturelle, une confiance inébranlable et une capacité à captiver votre auditoire.

Notre formation «L'éloquence libérée» est un voyage intensif de 3 jours, combinant la puissance du théâtre d'improvisation et les outils pragmatiques de la PNL. Complété de quelques théories : nous vous invitons à une expérience où le jeu, la créativité et la mise en situation concrète sont au cœur de votre transformation.

Apprenez à libérer votre corps et votre voix, à gérer le trac, à structurer vos idées avec clarté, et à développer une spontanéité qui fera de vous un orateur inoubliable.

OBJECTIFS

- Maîtriser les rouages de la communication orale
- Comprendre et influencer votre auditoire
- Libérer votre voix et votre corps
- Développer une spontanéité et une répartie à toute épreuve
- Transformer le trac en une énergie positive au service de votre message

PUBLICS VISÉS

Demandeur.ses emploi, Bénéficiaires minima sociaux, Entrepreneurs & professions libérales, bénévoles associatifs, Salariés, Artistes, élus territoriaux ou fonctionnaire, tout public

PRÉ-REQUIS

Aucun pré-requis demandé.

INTERVENANT.E

Art-thérapeute, auteure et formatrice, Jessica BIR est une créative pour qui le « Prendre soin » est au centre de son engagement. Elle reçoit notamment des patients en individuel et intervient en institution, en entreprise et conçoit des programmes art-thérapeutiques transformationnels. Initialement formée aux métiers de la communication et à l'intelligence collective, elle mêle à ses programmes d'autres outils (techniques de communication, PNL, Brise-glace...)

CONTENUS DÉTAILLÉS DE LA FORMATION

JOUR 1 : MESURER LES ENJEUX & LIBÉRER LES PEURS

MATIN - FONDAMENTAUX DE LA COMMUNICATION ORALE & NOTIONS EN PNL

Présentation des participants et recueil des attentes.

Échanges et observations des pratiques à l'oral.

1- La libération de la parole : Identifier les freins et les peurs liés à la prise de parole.

2- Analyse du non-verbal :

Le langage corporel au service du message (Observation et analyse)

Approches des techniques de la PNL : Mouvements oculaires et postures corporelles.

Exercices pratiques :

Définir son profil de communicant : forces et faiblesses.

3- Se positionner face à son auditoire.

APRÈS-MIDI - ATELIER THÉÂTRE D'IMPROVISATION

Objectifs : Travailler l'écoute de soi et des autres et explorer la palette des émotions pour libérer les peurs.

Accueil et création du cadre

Échauffements corporels et vocaux

Jeux d'improvisation axés sur l'écoute active, la spontanéité et la gestion des émotions.

Mise en situation.

JOUR 2 : STRUCTURER, ADAPTER & S'ÉMANCIPER

MATIN - CONSTRUCTION DU DISCOURS

1- La structuration du message :

Le contexte de communication, objectifs et enjeux.

Clarté et hiérarchisation du message.

Anticipation des réfutations et préparation des contre-arguments.

2- Adapter son message à son auditoire, avec des exercices pratiques utilisant la Boussole de langage (PNL).

3- Contenu technique :

Maîtrise de la voix : Travail du souffle & de la respiration, la posture, la projection vocale et l'articulation.

COÛT DE LA SESSION

Tarif Inter : 360€ les 3 jours
(10 participants max)

Tarif Prise en charge OPCA :
900€ttc

Tarif Intra : 2400 € ttc les 3 jours

DURÉE DE LA FORMATION

3 jours - 21 heures

MODALITÉS DE FORMATION

Contenus théoriques, Ateliers pratiques et participatifs, Démonstration, Mises en situation, Ressources documentaires, Échanges et retours d'expériences, Fiches bilan

MOYENS PÉDAGOGIQUES

Au long de la formation :

- Questions orales, partage d'expériences et d'outils, mises en situation, ateliers pratiques

Post-formation :

- Fiches de présence émargées, attestation de formation, fiche d'évaluation sur l'intervention et l'intervenant.

CONTENUS DÉTAILLÉS DE LA FORMATION

APRÈS-MIDI - ATELIER THÉÂTRE D'IMPROVISATION

Objectifs : Gagner en confiance, spontanéité et créativité, et travailler sa capacité de rebond et d'argumentation.

Jeux d'improvisation corporelle et à l'oral.

Improvisations à contraintes pour stimuler la créativité et dépasser les automatismes.

Mise en situation & jeux de rôles :

Le discours, la communication à distance (téléphone) :

Improvisations autour de sa capacité d'argumentation,

Simulation d'entretiens...

JOUR 3 : CRÉER, S'AFFIRMER & GAGNER EN PRÉSENCE

MATIN - GESTION DU STRESS, LEADERSHIP & PRÉSENCE

1- Gestion des émotions : Maîtriser le trac et le stress avec des techniques d'ancrage (PNL).

2- Apprendre à prendre du recul et à s'affirmer sans agressivité (recadrage verbal & Feed-back)

3- Leadership et présence : Définir les caractéristiques d'un leader.

4- L'écoute de soi et de l'autre : comprendre ses propres signaux et ceux des autres.

5- Mise en pratique :

> Exercices pratiques de prise de leadership en utilisant la Synchronicité (PNL).

APRÈS-MIDI - ATELIER DE THÉÂTRE D'IMPROVISATION

Objectifs : Maîtriser sa voix et son expression, occuper l'espace et affirmer son leadership.

Jeux vocaux (volume sonore, tonalité, utilisation des silences, variations de rythme..)

Exercices de positionnement dans l'espace, d'ancrage, d'affirmation de soi à la rencontre du regard de l'autre..

Impros : Communiquer dans une situation difficile (gestion des émotions), Impros ludiques et absurdes.

COMPÉTENCES ACQUISES

- Maîtrise de soi et libération des peurs
- Développer son écoute
- Structuration du discours et impact
- Affirmation et leadership
- Découverte de techniques et d'outils concrets

MODALITÉ D'ÉVALUATION

En amont et en aval de la formation, le positionnement pédagogique sera effectué à l'aide d'un questionnaire d'auto-positionnement.



Association Comme un poisson dans l'Art

Siège social :

19 rue du Pastel

31380 Montastruc la Conseillère

Adresse public :

Usine de l'Emancipation

267 ROUTE DE BUSQUE

81300 GRAULHET

06 68 38 63 22

commeunpoissondanslart@gmail.com

SIRET 501 280 291 00045

APE/NAF : 85.52Z

Numéro d'organisme de formation :
en cours d'attribution

www.commeunpoissondanslart.com

**Gestion administrative externalisée :
Organisme de formation COM-EA**