

# Prendre la parole avec aisance grâce aux techniques théâtrales

Communication professionnelle - 2026

## La formation en résumé

Les situations où nous devons prendre la parole devant un auditoire sont nombreuses. Comment capter l'attention pour mieux persuader, éviter l'ennui de son auditoire, convaincre ?

La prise de parole en public exige de gagner **confiance en soi** mais aussi d'apprendre à se mettre en scène. Cette formation vous permettra d'identifier les **techniques théâtrales** et les jeux scéniques. Vous pourrez à l'issu de cette formation vous présenter plus sereinement face à votre auditoire grâce aux techniques des acteurs. Cette formation vous permettra de mieux **gérer votre stress**, renforcer vos expressions orales et corporelles en situation de prise de parole en public.

### Objectifs :

- Oser prendre sa place et l'espace à l'oral
- Maîtriser les trucs et astuces des acteurs et orateurs
- Susciter l'intérêt de son auditoire par des structures orales percutantes

### Participants :

Toute personne ayant à prendre la parole devant un auditoire et souhaitant donner de l'impact à ses interventions

### Prérequis :

Cette formation ne nécessite aucun pré-requis

## Le contenu

### Image de soi

- Prendre confiance en soi
- Découvrir et mettre ses talents au service de notre prise de parole

### Maîtriser son trac pour en faire un allié

- Comprendre le trac pour mieux s'en défaire
- Maîtriser le regard de l'autre

### Savoir se mettre en scène/capter et retenir l'attention

- Oser ne pas laisser indifférent pour faire la différence
- Maîtriser les techniques verbales et non verbales
- Savoir déchiffrer la communication non-verbale
- Mettre en adéquation verbal et non-verbale pour un impact certain

### Créer une relation avec son auditoire

- Donner envie d'être écouté
- Etre dans l'empathie
- Rendre une intervention vivante

### Renforcer la structure de son message pour mieux persuader

- Etre dans la conviction
- Argumenter avec élégance
- L'art de la persuasion et de la séduction

### Bien se préparer pour une très bonne intervention

- Avant l'intervention
- Pendant l'intervention
- Après l'intervention

**1 565 €**

(non assujetti à la TVA)

2 jours (14 heures) en présentiel + activités à distance



**14 heures**



**2 jours**



Mises en situation



Accès Mobile learning

### Dates et villes

Lyon - 04 72 53 88 00

- 26/01, 27/01
- 15/06, 16/06
- 16/11, 17/11

**Les + de la formation : méthode active et interactive avec joutes verbales, situations conflictuelles et réunions improvisées sous forme de jeux sur la base de canevas proposés par l'intervenant et issus des situations professionnelles vécues**

Méthode active et interactive avec joutes verbales, situations conflictuelles et réunions improvisées sous forme de jeux sur la base de canevas proposés par l'intervenant et issus des situations professionnelles vécues.

Vous bénéficiez dès le démarrage de votre formation d'un accès à des activités de micro-learning téléchargeable sur smartphones et tablettes via votre app store ou play store. Vous aurez accès aux deux modules de micro learning suivants: "Réussir sa prise de parole en public" et "Gérer son stress".

Cette application vous permet d'approfondir de façon rapide, simple et ludique les thèmes abordés au cours de votre formation. Grâce à des jeux, quizz, vidéos et fiches de synthèse construits en lien direct avec votre formation, vous pourrez vous entraîner et ancrer vos connaissances.

## **Moyens pédagogiques et d'encadrement**

### **Moyens pédagogiques et d'encadrement :**

Formation interentreprises avec alternance d'apports théoriques et pratiques.

Pédagogie active : Echanges, analyses de pratiques, mises en situation, cas réels d'entreprises, jeux

Support de formation et ressources mis à disposition des participants.

Groupe de 3 à 12 participants maximum.

Formation animée par un de formateur expert du domaine sélectionné selon un processus qualité certifié.

### **Suivi et évaluation de la formation :**

Les acquis sont évalués en cours et en fin de formation notamment au travers de QCM, mises en situations, mise en pratiques, présentations... Qui feront l'objet d'une analyse/correction et d'un retour du formateur.

Une évaluation de satisfaction est complétée par les participants et un tour de table collectif est réalisé avec le formateur en fin de formation.

### **Matériel requis (si distanciel) :**

Un ordinateur avec une connexion à Internet haut débit

Un microphone et une caméra pour faciliter les échanges en temps réel lors des classes virtuelles

Une adresse mail pour la réception des liens de connexion

