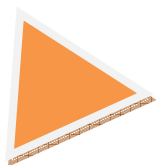




Meras-Network est certifié QUALIOPI & enregistré au Datadock



## Programme « Gagnez en confiance et en assurance avec les techniques des acteurs »

**3 jours – 28 heures**

« Clé en main » et Pack Intra – 8 participants maximum

### POUR QUI ?

Managers, Chefs de projets, Cadres, et toute personne pour qui l'aisance relationnelle est importante.

### PRE REQUIS :

Aucun

### NOS +

Des comédiens/acteurs formateurs professionnels, rompus à l'exercice théâtral vous accompagnent durant ces 3 jours dans la détente, la joie et le plaisir !

Des exercices ludiques basés sur des techniques théâtrales mais également du doublage et de la voix off (*notre spécialité*)

### > OBJECTIF :

- S'affirmer, gagner en assurance et en confiance en soi en utilisant les techniques des acteurs,
- Etre en cohérence dans sa posture et convaincre, être vrai,
- Comprendre l'utilité des émotions et les accepter, ainsi que l'impact de celles-ci sur la perception, le comportement et les relations (*s'appuyer sur une bonne énergie*),
- Mettre la « forme » au service du « fond » en « jouant » !

> **Ce stage vous permettra** de dépasser vos appréhensions et vous exprimer avec plus de charisme, d'être convaincant par votre présence et votre prestance lors de vos prises de parole.

### > PROGRAMME

#### Gérer son stress au quotidien

- Expérimenter le jeu théâtral dès l'ouverture du rideau !
- Différencier Trac et Stress
- Utiliser son trac en énergie positive, comment faire ?
- Comprendre le cerveau physiologique et le mécanisme du trac, du stress, des émotions en général
- Savoir reconnaître les manifestations (*cognitives, physiques et comportementales*)
- Mettre en place une respiration appropriée
- Identifier ses pensées limitantes et les transgresser
- Apprendre à se synchroniser

#### Appréhender l'importance du langage non verbal

- Découvrir les 3 axes de la communication et leur importance
- Décrypter les diverses postures et les micro-expressions qui nous trahissent
- Prendre conscience de notre démarche révélatrice
- Dépasser ses limites sur notre image corporelle
- Travailler sa posture et son émotivité

Nombreuses mises en pratique par des simulations de jeux de scène avec adaptation aux situations prises dans le milieu professionnel des participants

### Travailler la sincérité en s'appuyant sur nos émotions

- Sentir la résonnance corporelle de l'émotion, apprendre à la canaliser et à s'appuyer sur cette énergie/ressource
- Comprendre les mécanismes émotionnels principaux, sentir et explorer ses émotions
- Développer sa conscience émotionnelle, identifier les dysfonctionnements émotionnels appris et les émotions plus appropriées
- Dépasser ses peurs irrationnelles et enlever ses masques refuges

### Travailler la voix & sa clarté

- Travailler sa hauteur de voix et son placement, trouver son médium
- Rendre sa voix et sa parole vivante et convaincante
- Travailler de manière technique et ludique l'articulation, la diction, la modulation, le rythme, l'intonation, les silences ...
- Associer sincérité, clarté, conviction, gestuelle et regard, afin de valoriser sa prestation

### Structurer son message & bien préparer son intervention

- Déterminer son objectif et construire ses arguments afin de rendre ses propos convaincants
- Lister toutes les objections possibles et savoir y répondre
- Capter l'attention avec une introduction infaillible
- Structurer ses propos pour une aisance de compréhension de l'auditoire
- Marquer les esprits par une bonne conclusion

### Se mettre en scène : délivrer un message assertif

- Donner une image positive dès les premières secondes de son entrée en scène
- Intégrer les codes de l'apparence afin d'optimiser sa communication image
- Evaluer les enjeux de pouvoir potentiels et les attentes des interlocuteurs
- Reconnaître les jeux psychologiques et sortir de situations de blocages pour mieux traiter l'opposition quand elle se présente
- Savoir écouter, questionner, avoir de la répartie et gérer la relation à l'autre
- Mettre en application l'assertivité et la méthode DESC
- Exceller dans sa communication et ses présentations

> **MATERIEL PEDAGOGIQUE** : alternance de théorie & de mise en pratique (*vidéo-projection, vidéos, exercices filmés, jeux pédagogiques, mise en situation intensives, doublage de scènes comme en studio de production*)

> **VALIDATION DE LA FORMATION** : remise d'une attestation de formation

### Modalités d'évaluation :

- Questionnaire d'évaluation et bilan établis avant le début de stage pour chaque stagiaire
- Critères identiques pour l'évaluation de fin de formation.
- Bilan de fin de stage pour constater l'évolution de chaque stagiaire en fonction de ses capacités

Yvabelle Cordeil-Le Millin

La parole  
est à vous !



S'exprimer en public avec  
les techniques des acteurs

100% de contenu  
100% de contenu

DUNOD

> **ANIMATEURS** : Coach, comédiens professionnels/acteurs formateurs. Expert en techniques théâtrales, cinématographiques et Doublage Voix

> **SUPPORTS DE TRAVAIL**

Supports téléchargeables sur un espace client dédié avec code d'accès & Livre « La parole est à vous » Editions DUNOD

> **DELAI D'ACCES** : nous contacter

> **ACCESSIBILITE** : nous contacter

> **DATES** : nous contacter

> **TARIF** : indiqué sur notre page « Formations »