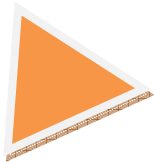




Meras-Network est certifié QUALIOPi & enregistré au Datadock



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

3 jours – 21 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 »