



## MIEUX S'EXPRIMER À L'ORAL PAR L'APPROCHE THÉÂTRALE



**Dates** : consulter le calendrier  
**Durée** : 3 jours : 21 heures  
**Lieu** : Paris - Compiègne  
**Tarif** : consulter le calendrier  
**Prérequis** : aucun  
**Référence produit** : EFFPER04

### LES POINTS FORTS

- ▶ Mise en pratique immédiate
- ▶ Entraînement à la caméra
- ▶ Approche pédagogique ludique et bienveillante
- ▶ Richesse des exercices d'entraînement
- ▶ Approche par le jeu théâtral

### POUR ALLER PLUS LOIN

Formations : Réussir ses présentations orales (EFFPER03) ; Mener un dialogue constructif (EFFPER05)



[www.utc.fr](http://www.utc.fr)  
 → Formation continue et VAE

EN  
SAVOIR  
+

Chaque personne dans sa vie professionnelle est confrontée à des situations dans lesquelles il faut savoir maîtriser son émotivité et sa communication orale pour convaincre, exprimer un sentiment, aller vers les autres, régler un différend, mobiliser une équipe...

## OBJECTIFS

- Maîtriser son trac et son émotivité face à un groupe ;
- Assimiler les techniques de base de l'expression orale ;
- Développer son expressivité personnelle et sa créativité ;
- Développer ses capacités d'improvisation et d'adaptation face aux situations et aux personnes ;
- Améliorer son écoute et sa perception d'autrui pour atteindre un objectif partagé.

## PUBLIC

Toute personne amenée dans le cadre de sa fonction ou de ses missions à prendre la parole pour exprimer un point de vue, se positionner, collecter des informations, s'entretenir avec des collaborateurs ou des clients, participer à des débats...

## MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

La formation privilégie l'entraînement et s'appuie sur les techniques de l'acteur ; exercices pratiques individuels et collectifs empruntés à l'art dramatique ; travail au caméscope et analyse des situations.

## MODALITÉS D'ÉVALUATION

Évaluation formative des exercices individuels filmés.

## PROGRAMME

### Diagnostic préalable individuel

- Présentation individuelle filmée : personnalité apparente, atouts naturels, points bloquants ;
- Inventaire des obstacles à l'expression orale.

### Surmonter son appréhension

- Techniques de gestion du trac et respiration ;
- Décontraction corporelle et travail de la voix ;
- Exercices de confiance et de concentration.

### Maîtriser sa prise de parole

- Les 5 points clés pour réussir une prise de parole ;
- L'équilibre nécessaire entre engagement et distanciation.

### Développer son expressivité, son écoute et sa capacité d'adaptation

- Improvisations individuelles à partir d'un lieu, d'une situation, d'un objet, d'un mot : présence scénique, engagement émotionnel et corporel, créativité ;
- Improvisations en groupes à partir de thèmes donnés : élaboration de scénarios partagés, adaptation en direct aux imprévus, sens de la répartie, écoute active.

**Réussir une courte interprétation en public**

- Lecture publique (ou comment "parler" un texte lu) : respiration, diction, intonation, recherche du naturel ;
- Interprétation : scénarisation, appropriation du personnage et de la situation, aisance, impact et clarté de l'interprétation proposée, coloration émotionnelle.

**Analyser sa pratique et celle des autres**

- Vidéoscopie de séquences filmées et débriefing personnalisé ;
- Analyse formative par les "acteurs" et les "spectateurs" après chaque saynète.

**INTERVENANTS**

Nos intervenants sont issus des secteurs économiques publics, privés, académiques et professionnels. Ils comptent généralement plus de 10 ans d'expérience professionnelle dans leur domaine d'expertise.



## PERFORMANCE ENTREPRISE



### Solution pour accompagner les entreprises dans leur transformation

Développer les compétences par la fertilisation croisée  
opérationnels/étudiants



de la formation

- Valoriser le personnel et ses compétences ;
- Développer l'engagement des équipes et leur motivation ;
- Bénéficier d'un réseau d'experts reconnus dans les domaines traités ;
- Apprendre à travailler de façon pluridisciplinaire ;
- Tirer parti d'une dynamique de compétences croisées d'experts, d'enseignants chercheurs et d'étudiants ingénieurs.

