

## Entraînement à l'oral

**FORMATION EN GROUPE : 1 À 3 JOURS**  
**COACHING INDIVIDUEL : 3 À 6 SESSIONS**



- Affirmer son aisance à l'oral
- Travailler sur les blocages et les inhibitions
- Gestion du stress
- Préparation de concours, examens, oraux...
- Entraînement sur les fondamentaux de la lecture à voix haute
- Utiliser les techniques employées par les comédiens pour améliorer son expression orale.

**Public :** Toute personne s'exprimant en public

## Média Training

**FORMATION EN GROUPE : 2 JOURS**  
**COACHING INDIVIDUEL : 3 À 6 SESSIONS**

Vous avez à prendre la parole en public,  
Vous allez être interviewé(e) par un journaliste,

Nous vous proposons de vous former aux modules suivants :

- Comment captiver le public en suscitant son intérêt ?
- Apprendre à maîtriser les techniques d'improvisation
- Savoir s'exprimer avec un support
- Savoir réagir aux situations difficiles (interruptions, questions gênantes ou non prévues...)

**Pour vos interviews TV, radio, téléphoniques**

- Apprendre à maîtriser son message et savoir être concis
- Apprendre à maîtriser sa communication non verbale
- Se préparer à répondre aux questions pièges ou agressives
- Savoir réagir aux situations difficiles (interruptions, questions gênantes ou non prévues...)
- Être efficace et convaincant devant la caméra

**Public :** Toute personne pouvant être amenée à se retrouver face à la presse

**Individuel**  
**Entreprises**  
**Formation sur**  
**mesure**

**Contact :**  
**01 71 97 82 64**  
**06 11 62 12 46**

**PRENDRE LA PAROLE EN PUBLIC**  
**COACHING**  
**ANIMATION**  
**MÉDIA TRAINING**

*Développer ses compétences oratoires grâce aux outils du théâtre et le training des soft skills.*

**Cie La Nuit comme en plein jour**  
*Compagnie théâtrale spécialisée*  
*dans la communication orale depuis 1996*

## Prise de parole en public



### PRISE DE PAROLE EN PUBLIC - INITIATION

**FORMATION EN GROUPE : 2 JOURS**

**COACHING INDIVIDUEL : 3 À 6 SESSIONS**

Se préparer efficacement :

- Déterminer son objectif principal
- Identifier les messages essentiels
- Hiérarchiser l'argumentation de son intervention
  
- Connaître les atouts dans le corps pour une prise de parole efficace, ancrage et postures
- La concentration, la respiration, la gestion du stress, la visualisation des objectifs
- Travailler sa voix et son image
- Trouver son style et gagner en naturel
- Le non-verbal : le regard, les mains, le visage, l'attitude
- Le placement de la voix, le timbre, l'articulation, la projection de la voix
- S'adapter à son public, à son environnement
- Les différents rythmes de l'intervention orale

**OBJECTIF** : Maîtriser les techniques d'expression orale pour s'exprimer clairement et avec aisance.

**PÉDAGOGIE** : Alternances d'exercices pratiques issus des techniques de l'acteur, mises en situation avec bilans individualisés.

**PUBLIC** : toute personne amenée à prendre la parole en public dans un cadre professionnel (réunions, conventions, conférences, entretiens...).

### PRISE DE PAROLE EN PUBLIC PERFECTIONNEMENT

**FORMATION EN GROUPE : 2 JOURS**

**COACHING INDIVIDUEL : 3 À 6 SESSIONS**

- Les fondamentaux de la prise de parole en public,
- Développer sa confiance en soi et son pouvoir de conviction
- Définir les étapes de la prise de parole (hiérarchie et organisation)
- S'adapter aux différents contextes de prise de parole, réunions, conférences, séminaires, colloques, débats.

**OBJECTIF** : Approfondir les techniques de prise de parole pour gagner en efficacité et convaincre son auditoire.

**PRÉ-REQUIS** : Avoir suivi la formation «Prise de parole en public-Initiation» ou prendre fréquemment la parole face à un auditoire.

**PÉDAGOGIE** : Alternances d'exercices pratiques issus des techniques théâtrales, de mises en situation et de prise de parole face à la caméra avec bilans individualisés.

**Individuel  
Entreprises  
Formation sur  
mesure**

**Contact**

**01 71 97 82 64**

**06 11 62 12 46**

## Improviser avec aisance



**FORMATION EN GROUPE : 1 À 3 JOURS**

**COACHING INDIVIDUEL : 3 À 6 SESSIONS**

- Improviser en fonction de ses interlocuteurs et des contextes
- Organiser et structurer son improvisation
- Développer son écoute
- Mener ses improvisations avec succès
- Donner et recevoir du feed-back

**OBJECTIF** : Développer sa réactivité et mobiliser rapidement ses idées pour s'adapter à toutes les situations.

**PÉDAGOGIE** : Exercices pratiques issus des techniques d'improvisation avec retours individualisés.

**PRÉ-REQUIS** : Avoir suivi la formation «Prise de parole en public – Initiation» ou prendre fréquemment la parole face à un auditoire.

**PUBLIC** : toute personne amenée à prendre la parole en public dans un cadre professionnel (réunions, conventions, conférences, entretiens...).

## Le Pitch : 3 minutes pour convaincre

**FORMATION EN GROUPE : 1 À 3 JOURS**

**COACHING INDIVIDUEL : 3 À 6 SESSIONS**

Le pitch place l'orateur devant de multiples défis : parler de soi et/ou de son projet de façon efficace et impactante, être capable de convaincre et d'attirer l'attention.

Le travail effectué s'appuie sur des trainings et exercices qui amènent les participants à améliorer la qualité de leurs pitches.

L'objectif est d'obtenir une fluidité de leurs présentations et de développer leurs compétences verbales, non verbales et paraverbales ainsi que leurs capacités d'adaptation face à des interlocuteurs différents selon des situations données.

**Individuel  
Entreprises  
Formation sur  
mesure**

**Contact**

**01 71 97 82 64**

**06 11 62 12 46**