



Cycle : Communiquer sur
son activité

Expression Orale :

être efficace à l'oral, développer les bons réflexes

Objectif final

Acquérir des outils personnalisés permettant de se préparer à une expression orale en toutes situations.

Objectifs opérationnels

- Identifier ses atouts et analyser ses points faibles
- Affirmer son style de communication en définissant son modèle

Méthode pédagogique

Patricia Didry-Moureuille utilise une approche active basée sur la gestion du corps et des émotions.

Moyens pédagogiques et supports utilisés

- Power point
- Jeux de rôle, exercices de théâtre
- La voix et la respiration
- Le corps

Contenu et déroulement

Définir son modèle :

- Prendre conscience de ses atouts ;
- Savoir incarner son propos ;
- Affirmer son style

Savoir utiliser sa voix et travailler sa posture interne/externe :

- Identifier les caractéristiques de sa voix et apprendre à la maîtriser ;
 - Placer sa voix, trouver son rythme, son débit ;
 - Travail sur la prononciation ;
 - Utilisation du silence.
- Agir sur la respiration et la voix pour transmettre le message et les émotions.
 - Utilisation du silence
 - Trouver son geste de désamorçage émotionnel
 - Ajuster sa respiration, sa voix, son rythme et ses silences
- Optimiser sa communication en ajustant sa respiration, sa voix, son rythme et ses silences.

Avoir une parole et une gestuelle au service de son message :

- S'appropriier l'espace pour favoriser sa communication ;
- Savoir débiter sa prise de parole ;
- Être en cohérence parole, geste et regard.

Développer sa capacité à capter l'attention :

- Être en écoute active ;
- Activer la participation du public ;
- Gérer ses émotions et maintenir l'attention.

Garder une parole fluide et construite.

Complément de formation avec un atelier d'improvisation (tarif, date et lieu sur demande).

Durée : Deux jours (14h).

Public ciblé : Toute personne amenée à prendre la parole en toutes circonstances

Prérequis : Aucun prérequis est nécessaire.

Validation : Attestation de fin de formation

Formateur.trice : Patricia Didry-Moureuille, formatrice-accompagnatrice en expression orale.

Tarif et lieu : Tarif groupe (de 4 à 8 personnes) : 1100 € HT* tarif entreprise/ 700€ HT* tarif individuel /70€ HT* membre de Co-actions. A Bordeaux ou à Captieux.

En individuel : location de salle et déplacement en sus (devis sur demande). Déplacement dans toute la France.

**Les tarifs ne comprennent pas l'hébergement.*



Contact et inscriptions :

Retrouvez toutes les dates de nos formations sur notre site web et inscrivez-vous : <http://co-actions.coop/co-actions/agenda/>
+ d'info : Céline Cabrignac, Chargée de formation / 06 83 53 35 61 / formation@co-actions.coop