

Prise de parole en public (Cycles 1 et 2)

Aujourd'hui, il est important de maîtriser l'art de la prise de parole en public dans beaucoup de situations : travail, famille, école et bien d'autres. La non-maîtrise de ce stress particulier peut garder bien des portes fermées pour certains.

La prise de parole en public symbolise une grande reconnaissance sociale. Nous nous construisons tous avec notre propre regard, mais aussi avec celui des autres. Et cette situation concrétise le regard de la collectivité.

C'est pourquoi le stress est si important et si intimement lié à ces situations. Car le niveau de connaissances va être testé, mais également l'image et la personnalité de celui qui s'exprime. Le mécanisme d'anxiété sociale est généré par la peur du jugement que l'on va recevoir. Mais dans un oral, le face-à-face avec le public, la sensation d'être "en direct", sans filet de protection, donnent à beaucoup le sentiment de vivre une situation de jugement terrible. Certains perdent leurs moyens, d'autres, au contraire, sont électrisés par cette notion de "danger". C'est ainsi qu'agit le stress : à dose raisonnable, il rend plus efficace et plus performant. A dose trop importante, il paralyse.

CYCLE 1 : Les bases de la prise de parole en public

1) Quels sont les freins qui nous empêchent de prendre la parole en public ?

La peur de parler en public est une des peurs les plus répandues. Le stress généré est lié à deux facteurs prioritaires. Une perception très subjective de l'importance de la situation, et l'idée que l'on a de ses capacités à y faire face. Celui qui fait de sa prise de parole un enjeu vital, et qui considère comme nulles ses chances de le réussir, s'enferme dans un stress puissant. A contrario, celui qui s'en soucie peu, a un niveau de stress trop bas, qui ne le rendra pas efficace. Il faut à tout prix se situer entre les deux.

Les symptômes sont extrêmement divers et variés. Certaines personnes perdent toute leur capacité de concentration ce qui fige leur capacité à réfléchir. Ces personnes ne parviennent plus à faire fonctionner leur réflexion. Il arrive régulièrement que les symptômes entraînent une crise d'angoisse et une incapacité à respirer ou à contrôler sa respiration. Quels que soient les symptômes, la réussite de la prise de parole est mise à mal. Il est alors indispensable de trouver des solutions.

En particulier, vous apprendrez à :

- Explorer et découvrir ce qui vous empêche d'être libre de vous exprimer ;
- Manier des outils pour gérer le stress et l'anxiété générés par cette situation ;
- Exercer la respiration pour garder le contrôle de vos émotions ;
- Augmenter la confiance et l'estime de soi pour vous donner le droit de réussir ;
- Programmer votre mental pour parer à toutes éventualités ;
- Prendre du plaisir et en donner à votre public.

Théorie 30 % et pratique 70 %

2) Quelles seront nos méthodes de travail ?

La prise de parole est un art : une discipline qui s'apprend par l'exercice.

Les éléments théoriques seront systématiquement illustrés d'exemples concrets et ensuite mis en pratique par les participants, par un entraînement seul ou en groupe.

Les travaux des participants seront régulièrement enregistrés, en audio ou en vidéo, afin de pouvoir effectuer un travail d'analyse et ainsi pouvoir mesurer l'évolution de chacun.

3) Programme

Gérer ses émotions :

- Analyse de la situation émotionnelle
- Se libérer de l'encodage des expériences passées
- Technique de nettoyage émotionnel pour se libérer du surplus émotionnel
- Technique de gestion du stress et de l'anxiété
- Technique de gestion du « syndrome du blanc mental »

Améliorer sa position et sa voix :

- techniques respiratoires
- Exercices vocaux (entraîner sa voix)
- Travail de l'attitude corporelle (maintien, gestes, posture...)
- Les bases de l'utilisation du regard
- La gestion des silences
- Gestion du stress à l'oral

Travailler sa présentation personnelle :

- Savoir se présenter
- Les techniques de l'ascenseur pitch (20 secondes)
- Captiver l'attention et la maintenir sur un plus long terme
- Maîtriser les parties de sa présentation
- Respecter les contraintes de temps

Travailler la relation au public :

- Utiliser les émotions pour appuyer son message
- Définir le parcours émotionnel que l'on souhaite proposer au public
- Répondre aux questions délicates

Gérer l'événement :

- Rythmer sa présentation
- Les bases des différentes figures de styles

CYCLE 2 : Prendre plaisirs dans la prise de parole en public

Vous vous êtes libéré de l'anxiété et du stress généré par une intervention en public. Vous allez maintenant vous exercer à manier les outils de base de la prise de parole et de la présentation orale. Il est temps de renforcer vos acquis et de travailler à ce que l'exercice oratoire devienne plus naturel. Ensuite, il ne vous reste plus qu'à goûter au plaisir de la prise de parole et ainsi transmettre ce plaisir à votre public...

2) Quels seront nos méthodes de travail ?

Comme pour le premier niveau, les parties théoriques seront systématiquement illustrées d'exemples, puis mises en pratique dans le cadre d'exercices et de mises en situation.

Suite aux enregistrements audio et/ou vidéos, un travail d'analyse et d'évaluation en groupe sera effectué.

Afin de vous exercer à appliquer les outils liés à vos objectifs de développement personnel et professionnel, vous serez cette fois invités à créer une présentation... Dans une dynamique de jeu vous serez aussi invité à relever quelques défis qui entraîneront vos capacités d'improvisation.

3) Programme

Gérer ses émotions :

- Apprivoiser le trac et savoir l'utiliser
- Eteindre « Radio Critique »
- Faire face au syndrome de l'imposteur
- Oser « être soi »

Décontraction et entraînement :

- Les prises de note - Mémo
- Préparation mentale « comme un sportif »
- Voix et corps en cohérence avec le discours

Améliorer son charisme et son éloquence :

- Travailler la voix pour la rendre charismatique
- Utiliser l'espace pour garder l'attention

Créer son discours :

- Cerner et créer le lien avec ses auditeurs
- Planter le décor et développer son sujet
- Anticiper les objections
- Maîtriser les parties du discours

Savoir se mettre en scène et créer l'évènement :

- L'entrée en scène
- Planter le décor
- Gérer les imprévus et savoir improviser
- La sortie de scène
- Savoir analyser sa prestation pour s'améliorer

DIPLÔME

Attestation de formation

DURÉE

2 jours pour chaque cycle (16 heures)

Session 1 - Cycle 1 : Lundi 18 et mardi 19 janvier 2021

Session 1 - Cycle 2 : Lundi 15 et mardi 16 février 2021

Session 2 – Cycle 1 : les mercredi 13 et 20 janvier

Session 2 – Cycle 2 : les mercredi 10 et 24 janvier

LANGUE

Français

LIEU

Delémont, Place de la Gare 14

Parking à disposition : Rue Emile Boéchat (200 places / 6.- pour la journée)

INSCRIPTION

Avant le 31 décembre 2020

PRIX

Cycle 1 : 600.-

Cycle 2 : 550.-

Cycles 1 et 2 : 1000.-