

# RÉUSSIR SA PRISE DE PAROLE

AVEC DES MÉTHODES ISSUES DU THÉÂTRE

MERCREDI 10 OCTOBRE 2018 – FER GENÈVE  
RUE DE SAINT-JEAN 98 – 1201 GENÈVE

EN PARTENARIAT  
AVEC



© gmastr3r - 123RF

## OBJECTIFS

- Gagner en aisance en maîtrisant sa diction, sa gestuelle et sa voix à l'aide de techniques théâtrales
- Préparer son message en fonction de l'auditoire
- Maîtriser les techniques professionnelles pour capter l'attention de son public



Peur de prendre la parole en public ? L'idée de défendre une position, de présenter un projet ou un nouveau service en public vous met mal à l'aise?

Encadré par **Christophe Béguin**, fondateur de la société AskFor, vous tirerez profit d'une riche expérience issue des techniques théâtrales et du monde de l'entreprise; vous travaillerez sur les postures et les comportements qui facilitent la prise de parole. Vous explorerez également les dimensions de la voix et de la gestuelle qui améliorent l'expression orale et renforcent votre impact.

Christophe Béguin est issu du monde de l'hôtellerie dans lequel il a entamé sa carrière de formateur en 1998. Il a ensuite rejoint celui des télécommunications et obtenu sa certification de formateur d'adultes en 2005. Il suit des cours de théâtre en Suisse et à Paris et s'intéresse tout particulièrement aux applications de l'improvisation théâtrale dans la formation d'adultes. Sur cette méthodologie, il fonde la société AskFor Sàrl - La Formation Autrement - en 2009 afin de proposer de façon unique des formations et séminaires.

Il est membre de la troupe «Les Improbables» qui participe régulièrement à des représentations, il enregistre des voix off pour des pièces de théâtre à Paris ou il donne aussi de la voix.



## PROGRAMME DE LA JOURNÉE

- Dès 8 h 30**      **Accueil des participants**
- 9 h**                **Mot de bienvenue**  
Par le magazine *Bilan*
- 9 h 05**            **Intro, objectifs & présentation des participants**  
Ouverture par le formateur et présentations en plénum des participants via un exercice sans parole.
- 9 h 30**            **Les accroches**  
Comment bien débiter & terminer ses discours, présentations ou conférences.  
Exposé participatif du formateur
- 10 h 10**          **Tenir son public en haleine**  
Connaitre la courbe de concentration de son audience et comment tenir son public en haleine pendant sa prise de parole en public.  
Exposé participatif du formateur.
- 10 h 45**          **Pause**
- 11 h**                **Initiation à la gestion du stress / trac pour la prise de parole en public**  
Etre capable d'identifier les raisons de son stress / trac avant une prise de parole en public.  
Connaitre quelques astuces pour faire redescendre ce stress / trac qui arrive.  
Exercice pratique en commun et petit apport théorique
- 12 h 15**          **Lunch sur place**
- 13 h 45**          **Warm Up**  
Comme pour un sportif, l'orateur va devoir s'échauffer avant de prendre la parole en public.  
Comment se mettre en condition de façon simple et ludique?  
Exercices participatifs et en plénum



## PROGRAMME DE LA JOURNÉE (suite)

**14 h 15**

### **La voix**

Ma voix, amie ou ennemie dans ma prise de parole en public?  
Être conscient de l'importance de ma voix dans la réussite de mon pitch  
et (re)découvrir les 6 éléments qui la composent.

Exercices pratiques des participants et apports théoriques du formateur

**15 h 30**

### **Pause**

**15 h 45**

### **La gestuelle**

Des pieds à la tête tout notre corps raconte une (autre) histoire.  
L'importance de la gestuelle chez l'orateur.

Exercices pratiques des participants et démos du formateur

**17 h - 17 h 30**

### **Les points clés de la formation**

Synthèse des éléments importants de la journée, et la suite alors?  
Documentation, évaluation de la journée via un exercice ludique pour clôturer.

Animation par le formateur

## INSCRIPTION ET CONDITIONS **ICI**

### **Prix:**

CHF 800.- TTC par participant (repas et pauses-café inclus).

### **Délai d'inscription:**

Jusqu'au lundi 1<sup>er</sup> octobre 2018

### **Contact:**

Bilan

Dahlia Al-Khudri / Jacques Molinari

Rue des Rois 11

1204 Genève

Tél. +41 22 322 34 53 / +41 22 322 34 40

rsvp@bilan.ch