

Formation

# Gagner en aisance avec les techniques théâtrales

Best

Durée : 2 jours (14h heures)

Tarif inter : 1435 € HT

Collation et déjeuner offerts

Intra et sur-mesure : nous consulter

## Public

Toute personne souhaitant renforcer son aisance à l'oral et sa confiance dans ses interactions professionnelles. Managers, commerciaux, formateurs, consultants... Collaborateurs en situation d'animation, de présentation ou de négociation

## Prérequis

Aucun

## Programme de la formation

### 1. Ancrer la confiance en soi dans le corps

Développer sa présence physique : posture, ancrage, regard Apprivoiser le trac et canaliser son énergie Explorer ses émotions et les utiliser comme moteur d'expression

### 2. Travailler la voix et l'expression orale

Poser sa voix : projection, articulation, rythme, silences Varier les intentions, incarner les messages S'entraîner à captiver un auditoire (même en petit comité)

### 3. Oser s'exprimer avec authenticité et impact

Prendre la parole avec aisance en toutes circonstances S'approprier l'espace, gérer son trac, affirmer sa légitimité Adapter sa posture en fonction des situations et des interlocuteurs

### 4. Incarner son message avec conviction

Clarifier son intention de communication Travailler l'alignement tête-cœur-corps dans son discours Développer son charisme naturel et sa capacité à faire passer un message marquant

## Objectifs

- Développer sa confiance en soi et sa posture professionnelle grâce aux techniques du théâtre
- Améliorer sa prise de parole en public : voix, gestuelle, présence
- Savoir capter l'attention, gérer le stress et exprimer ses idées avec clarté
- Incarner son message avec conviction et authenticité
- Renforcer son aisance relationnelle et sa capacité à s'adapter aux interlocuteurs

## Modalités pédagogiques

- Une formation vivante, interactive et 100 % expérientielle pour développer son impact professionnel, sa confiance à l'oral et son affirmation de soi.
- Techniques issues du théâtre, de l'improvisation et du coaching vocal
- Intervenant(e) issu(e) du théâtre et expert(e) en communication interpersonnelle
- Exercices : échauffement corporel, respiration, exercices de concentration et d'improvisation
- Exercices : storytelling, jeux d'ancrage, mise en scène de situations professionnelles
- Exercices : lectures à voix haute, saynètes, travail vocal individuel et collectif
- Exercices : improvisation guidée, simulation de réunion ou de pitch, feedback collectif bienveillant

## Modalités d'évaluation

- Le formateur évalue la progression pédagogique du participant tout au long de la formation au moyen d'auto-évaluation, de QCM, mises en situation, travaux pratiques...
- Évaluation dès la fin de la formation, pour mesurer votre satisfaction et votre perception de l'évolution de vos compétences par rapport aux objectifs de la formation.  
Avec votre accord, votre note globale et vos verbatims seront publiés sur notre site.
- Suivi des présences et remise d'une attestation individuelle de formation.

## Prochaines sessions inter

### Paris

28-29 avril 2025

12-13 mai 2025

5-6 juin 2025

7-8 juillet 2025

8-9 septembre 2025

16-17 octobre 2025

27-28 novembre 2025

18-19 décembre 2025

### Autres localités

A voir sur notre site : <https://www.devop.pro/formations/gagner-en-aisance-avec-les-techniques-theatrales>