

## AMÉLIORER SA COMMUNICATION AVEC LES TECHNIQUES DE THEATRE INTERACTIF

Réf : **COM - THE**

**PUBLIC** (1 à 3 pers.) :

Toute personne  
souhaitant améliorer  
sa communication et  
sa prise de parole  
devant un auditoire

**DIF** : ELLIGIBLE

**DUREE** : 2 j

**DATES DES STAGES** :

Nous consulter

**LIEU** : Paris ou  
Région parisienne

et  
Formation sur site,  
selon vos besoins

**GROUPE** : 1 515 €HT

**INDIVIDUEL** :

**TARIF** : 2 145 €HT

**AVANT CE STAGE,**  
**vous pouvez suivre** :

COM – PAR  
COM – PNL

**APRES CE STAGE,**  
**vous pouvez suivre** :

COM – PRF

**PREPARATION** :

**Clarification des  
Objectifs  
individuels avec  
l'animatrice**

**OBJECTIFS** :

- Développer sa capacité à communiquer avec aisance et confiance.
- S'entraîner à la prise de parole improvisée devant un auditoire
- Développer sa qualité d'écoute
- Gérer son stress et son trac
- Mobiliser son énergie et trouver les comportements ressources dans des situations inattendues

**PEDAGOGIE** :

Exercices individuels et collectifs basés sur les techniques de théâtre ;  
Entraînement à la prise de parole ; mise en situation & jeux de rôle sur des  
problématiques de communication.

### PROGRAMME

**Se préparer physiquement à la prise de parole en public**

- Identifier les obstacles à l'expression orale
- Savoir respirer et relâcher les tensions internes pour minimiser le stress
- Préparer sa voix, son souffle et sa posture corporelle

**Gagner en qualité de présence**

- Libérer son expression et jouer avec ses atouts naturels (Voix, regard, gestuelle ...)
- Jouer avec "ses masques" pour gagner en présence
- Utiliser l'espace, le déplacement, mettre en scène son intervention en public
- Développer sa qualité d'écoute pour interagir avec les autres

**Développer sa confiance en travaillant sur le corps et la voix**

- Dépasser ses limites seul face à un auditoire
- Animer un exposé d'une manière attrayante
- Prendre la parole sur un sujet non préparé
- Utiliser l'énergie du trac
- Se mettre en scène pour capter et garder l'attention de son auditoire

**Tirer parti de ses émotions, élargir ses capacités d'expression**

- Expérimenter des modes de communication affectifs et émotionnels
- Identifier, connaître, accepter ses émotions.
- Utiliser ses émotions pour humaniser une communication

**Garder ses moyens et mobiliser ses ressources, en situation délicate**

- Dépasser ses freins personnels et ses appréhensions limitantes
- Utiliser ses ressources créatives et les adapter en fonction des situations rencontrées
- Faire face aux situations imprévues et mobiliser son énergie pour y répondre
- Déterminer un objectif vis-à-vis de l'auditoire et le respecter (informer, sensibiliser, convaincre...)
- Gérer son temps de parole

### SUIVI POST - FORMATION

En option, nous proposons des ateliers de suivi : Coaching par le théâtre, en individuel ou en groupe, vous aider à améliorer votre communication à l'aide d'outils de théâtre.