



## PRISE DE PAROLE EN PUBLIC

Réduire son stress

Gestuelle  
Posture  
Silence

# Souffle

La prise de parole face à un groupe est un paramètre fondamental dans la vie professionnelle de chacun.

Le **stress** qu'elle provoque doit être canalisé.

La prise de parole ne s'improvise pas mais **se prépare** et **s'exerce**.



Cadres, chefs d'entreprise, formateurs, managers... Cette formation s'adresse à tous ceux qui souhaitent se faire mieux **entendre** et **comprendre** de leur auditoire (groupe de travail, collaborateurs, assemblée...).

Les outils proposés, vous permettront de **mieux communiquer** dans votre travail.

# PROGRAMME

- Organiser son discours pour faire **passer une idée** et **transmettre un message** au groupe :
  - Introduire, développer et conclure
  - Susciter l'intérêt du groupe
  - Illustrer son discours.
- Gérer son **stress** :
  - Limiter ses tensions
  - Améliorer sa **concentration**
  - **Canaliser** ses émotions.
- Prendre conscience de :
  - son **attitude**
  - ses **atouts**
  - ses **difficultés**lorsque l'on s'exprime devant un groupe.
- Adapter sa **posture** :
  - Contrôler sa **gestuelle**
  - Réguler sa **respiration**
  - **Se positionner** face au groupe.
- Faire de sa **voix** un atout :
  - **Articuler**
  - **Moduler** sa voix
  - Faire **porter** sa voix.



# NOS ATOUTS

- **2 formateurs** sur 2 jours consécutifs pour plus d'efficacité, une organisation en sous groupes et des **conseils personnalisés**.
- Approche globale de la prise de parole dans la forme et dans le fond.
- Un spécialiste de l'écoute et de la voix avec 20 ans d'expérience dans la **formation d'orthophonistes et d'enseignants**.
- Un spécialiste des questions de **gestion du stress**.
- Prise en compte de l'**importance du corps dans la communication**.
- **Grilles d'évaluation**.
- Synthèse du stage et support vidéo personnel remis à chaque participant.



## Vos formateurs

### Jean-Bernard BOISSIN

- Master 1 de psychologie (Université Lyon 2)
- Intervenant en gestion du stress
- Enseignant en psychologie et sociologie (IUT GEA Université Lyon 2).

### Contact

06.88.58.10.13 - 09.54.33.76.00  
contact@sophropratic.com  
[www.sophropratic.com](http://www.sophropratic.com)  
43 Quai Pierre Scize, Lyon 9<sup>ème</sup>

Jean-Bernard BOISSIN

*S'apaiser - Progresser - S'équilibrer*

### Laurent LESCA

- Formateur sur la voix parlée et chantée pour enseignants, orthophonistes, comédiens, choristes... depuis 1989.
- Titulaire de l'Agrégation d'éducation musicale.
- 20 ans d'expérience dans la formation professionnelle.

### Contact

06.03.68.63.23 - 04.72.73.39.34  
contact@atelier-vocal.fr  
[www.atelier-vocal.fr](http://www.atelier-vocal.fr)  
25 Rue du Doyenné, Lyon 5<sup>ème</sup>

