

Du corps à la parole (SP61)

S'engager pleinement dans la prise de parole en public et y prendre du plaisir

- ✓ **Public cible** : doctorants toutes années
- ✓ **Prérequis** : aucun
- ✓ **Formateurs** : Florence BERNARD, comédienne et metteuse en scène et Sébastien SAINT-MARTIN, comédien et coach
- ✓ **Durée** : 14 heures (2 journées)
- ✓ **Nombre maximum de participants** : 20
- ✓ **Validation** : 1 module

OBJECTIFS

- Développer la confiance en soi et l'aisance orale et comportementale
- Connaître des outils pour dépasser le trac
- Identifier ses points forts et ses points faibles, repérer ses tendances et particularités
- Trouver l'envie de parler devant les autres
- Créer un lien avec le public, observer ce qui captive l'auditoire

CONTENU

- Outils pour améliorer la détente, la disponibilité, la conscience du corps et des gestes
- Exploration de différentes énergies et dynamiques
- Développement de l'imaginaire du corps et dans la parole
- Jeux autour de la prise de parole et des intentions données à une phrase
- Observation et prise de conscience de différents points : posture, regard, gestuelle et occupation de l'espace, pour une meilleure efficacité lors d'une intervention en public
- Jeux d'exagération : chacun repère ses particularités et s'en amuse
- Le processus de la voix, le volume sans se faire mal, les intonations, l'articulation
- Utiliser sa voix : élocution, débit, portée, placement, respiration, variation du flux, silence
- L'implication personnelle dans le moment de la prise de parole
- Transmettre et hiérarchiser une information
- Jeux d'écriture et d'expression
- Analyse des niveaux de langage et du vocabulaire choisi
- Improvisations préparées en groupes ou individuelles

MÉTHODES

Techniques du comédien (présence, placement vocal, adresse, écoute), exercices ludiques d'improvisation, méthodes de prise de conscience du corps et de la respiration (éléments de chi-kong, yoga, sophrologie et autres approches de l'énergie et du mouvement), techniques cognitives issues du coaching pour diminuer le trac, analyses linguistiques.