

bioeth

Formations - Prise de Parole en Public

FORMATION

Prendre la parole
en public



Pourquoi se former à l'Art Oratoire ?

Au milieu de ce vacarme nommé COMMUNICATION, nous sommes envahis par des voix venant de toute part et nous devons, nous aussi, porter la nôtre.

- **Entreprise**, votre croissance repose sur les compétences oratoires de vos employés, leur capacité à vendre et à convaincre vos produits
- **Employés**, votre carrière repose sur votre force oratoire et votre capacité à exprimer votre individualité
- **Entrepreneurs**, votre idée prend vie lorsque vous la pitchez

C'est le cœur de mission que BIETH s'est donnée : vous aider à porter votre

voix. Pour cela, BIETH s'appuie sur une pédagogie transversale alliant expérimentations, mises en situation, jeux de rôles et apports techniques.

Ses formations replacent la pratique au cœur de l'apprentissage : une pédagogie active où le/la participant.e est acteur.rice de son évolution, en expérimentant des outils théâtraux et des techniques de storytelling.

« Rien n'est si contagieux que l'exemple » - François de la Rochefoucauld.

Vos mémoires corporelles, visuelles et auditives sont simultanément stimulées pour une progression qui s'inscrit dans le temps.



Responsable pédagogique

Laurine Catillon (Paris et Lyon)
(06) 34 19 51 25
laurine.catillon@biethformations.fr

Autres formateurs externes potentiels :

Alexandra Royan (Paris)
(06) 86 42 34 91

Marguerite De Chantérac (Paris)
(06) 69 71 07 91



FORMATION

Prendre la parole en public

En France, 90% des adultes ont peur de prendre la parole en public. Pourtant, nous le faisons en permanence dans notre vie professionnelle. Animer une réunion, une conférence ou une présentation demande un temps de préparation pour enfin prendre du plaisir ! C'est ce que cette formation vous propose à travers un boîte à outils exhaustive, des expérimentations en groupes favorisant l'intelligence collective et des retours personnalisés.



Objectifs pédagogiques (= atteints pendant la formation)

À la fin de la formation, les participants auront appris à :

- S'entraîner, s'auto-analyser et réguler leur stress
- Distinguer les clés de réussite de l'art oratoire et les écueils à éviter
- Reconnaître leurs forces oratoires et leurs axes d'amélioration
- Adapter son discours en fonction d'un objectif précis et des différents types d'interlocuteurs
- Utiliser de nombreux outils techniques pour mieux gérer leur image et leur voix
- Bâtir leur plan d'action pour devenir acteur de leur parcours d'orateur



Objectifs opérationnels (= ce qui va changer sur le terrain après la formation)

À la fin de la formation, les participants auront appris à :

- Structurer leur discours en fonction d'objectifs précis et en s'adaptant à leurs interlocuteurs
- Gérer leur souffle, placer leur voix et leur corps pour donner envie à leurs interlocuteurs de leur faire confiance

- Réguler leur stress et s'appuyer sur leurs forces pour exprimer leur individualité et marquer l'auditoire
- Transmettre un message clair, percutant et concis pour convaincre plus d'interlocuteurs
- S'entraîner à partir de leur plan d'action pour améliorer en continu leur prises de parole et réguler leur stress
- S'auto-analyser pour décrypter leurs résultats terrain et faire évoluer leur plan d'action



Enjeux de la formation

- Dé-sacraliser la prise de parole en public en explorant ses contours
- Expérimenter des outils d'art oratoire dans un cadre bienveillant
- Identifier ses forces oratoires pour s'en servir dans son contexte professionnel
- Exprimer clairement son message en le structurant de manière concise et engageante
- Prendre du plaisir lors de ses prises de paroles
- S'améliorer en continu post-formation



Public visé

- Managers, Dirigeants, Freelances, Employés, Tout acteur du monde professionnel désireux de développer ses qualités oratoires, son sens de la répartie et sa gestuelle pour une meilleure atteinte de ses objectifs : donner envie, convaincre, persuader
- Pré-requis : être amené à prendre la parole dans son poste



Modalités et délais d'accès



DURÉE : Cette formation est organisée sur 2 jours consécutifs en présentiel (14h).



DATES :

Une session inter-entreprise sera planifiée prochainement
Pour organiser une session intra-entreprise, [contactez-nous](#).



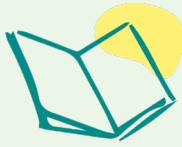
- Tarif Inter-entreprises : 950€ HT + TVA 190€ soit 1140€ TTC
- Tarif intra-entreprise : sur-devis en fonction du nombre de sessions et de participants.



Toutes nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. N'hésitez pas à le mentionner lors de votre premier contact avec BIETH ou à contacter directement notre référente Handicap (laurine.catillon@biethformations.fr).



Paris - l'adresse sera communiquée dans la convocation



Programme

1

Connaître son instrument

- Décrypter les clés para-verbales et non verbales
- Placer sa voix grâce à sa respiration costo-diaphragmatique
- Soigner ses gestes, sa posture et son regard pour attirer l'attention
- Gérer son stress grâce aux techniques de régulation émotionnelle

2

Structurer son discours

- Se poser les bonnes questions
- Définir les ingrédients de son discours à partir d'un objectif précis
- Structurer son discours de manière claire et impactante
- Raconter une histoire pour embarquer son auditoire

3

Se préparer pour le Jour J

- Observer et gérer son auditoire
- Anticiper le temps des questions / réponses
- Improviser et rebondir face aux imprévus

4

Passer à l'action

- S'entraîner, itérer et s'échauffer
- S'auto-analyser à partir d'une grille objective
- S'améliorer en continu grâce à la boîte à outils de l'art oratoire
- Construire son plan d'action individuel





Modalités pédagogiques

- Une pédagogie active et transversale : expérimentations, exercices et apports techniques
- Des jeux pédagogiques pour travailler la mémoire corporelle, auditive et visuelle
- Un lieu où la pratique prend le dessus sur la théorie pour ancrer les concepts dans le corps
- Un plan d'action individualisé pour s'améliorer post-formation et des fiches méthodes



Modalités d'évaluation des objectifs

Des outils d'évaluation d'atteinte des objectifs sont utilisés à chaque formation. Ils sont adaptés aux participants : quizz, mises en situation, grilles d'analyse, jeux de rôles, co-évaluations, questionnaires d'auto-positionnement en amont et en fin de formation.



Formalisation à l'issue de la formation

- Une attestation de fin de formation est remise à chaque participant.
- Une boîte à outils de l'art oratoire est envoyée à chaque participant pour continuer de s'améliorer post-formation

- Un accès à la ressource BIETH afin d'en apprendre toujours plus, à son rythme



Formatrice



En 2016, Laurine Catillon est diplômée de Sciences Po et de Paris-Dauphine en Entrepreneuriat.

Pourtant, elle n'entrevoit aucune carrière dans une multinationale. Son rêve à elle, c'est plutôt de pouvoir explorer ses émotions et son intuition au quotidien !

Une première expérience en tant que Bras Droit dans une start-up lui fait découvrir les sujets de la QVT, la coopération, la formation professionnelle et lui donne des ailes pour l'aventure entrepreneuriale.

Elle démarre une activité de formatrice en freelance et s'autorise en parallèle une petite virée dans le monde artistique, entre une formation de comédienne et des tournages de films, le temps de parfaire sa panoplie d'oratrice.

Elle ne le savait pas encore, mais cette étape se révélera être la clé de son projet entrepreneurial. Un pied dans le théâtre, sur scène, et l'autre dans la formation, sur le terrain, elle allie le théâtre, la communication et l'entrepreneuriat en un seul et même bébé : **BIETH !**