



# S'EXPRIMER AVEC IMPACT



UNE MÉTHODE PÉDAGOGIQUE LUDIQUE ET  
INCOMPARABLE



DES EXERCICES PRATIQUES  
ACCOMPAGNÉS DE NOS  
INTERVENANTS



UN MOMENT DE PARTAGE ET DE  
BONNE HUMEUR

## L'IMPRO AU SERVICE DU GROUPE

### > NOTRE METHODE

Notre méthode utilise les codes et techniques de l'improvisation théâtrale, pour transmettre les outils nécessaires à une prise de parole impactante. Les participants gardent leurs couleurs, leurs originalités tout en améliorant les postures, la tonalité, les regards...

Nos interventions sont plébiscitées car elles sont ludiques et adaptées à chacun, sans prise de notes et table en U, privilégiant les mises en situations et les prises de conscience. Nos formateurs sont de réels partenaires d'apprentissages, grâce à un savoir-scène privilégiant la bienveillance et les encouragements.

### > L'OBJECTIF

- Développer son intelligence émotionnelle en apprenant à reconnaître et gérer ses émotions.
- Impacter son auditoire/ interlocuteur par sa gestuelle par la communication verbale et non verbale adaptée.
- Gagner en confiance par sa capacité à s'adapter à la situation et à accepter le regard de l'autre.
- Développer son assertivité.



Entre 4 et 10 participants



14h



Métropole lilloise



965 € HT



Niveau B1 en FRANÇAIS

# PROGRAMME

## > GÉRER SES ÉMOTIONS EN SITUATION DE PRISE DE PAROLE

- Prendre de la hauteur vis-à-vis de ses émotions en condition de prise de parole.
- Développer son intelligence émotionnelle.
- Créer les conditions favorables à une prise de parole sereine.
- Adapter sa prise de parole dans un environnement changeant ou imprévu.

## > SE DISTINGUER PAR UNE PRISE DE PAROLE IMPACTANTE/ RENDRE MON DISCOURS IMPACTANT

- Exprimer clairement et efficacement ses idées à l'oral.
- Mettre en scène son intervention pour la rendre efficace.
- Mobiliser l'attention de son auditoire/interlocuteur tout au long de son intervention.
- Affirmer son discours.

## > CAPITALISER SUR SES EXPÉRIENCES DE PRISE DE PAROLE POUR IDENTIFIER SES FORCES ET SES AXES D'AMÉLIORATION

- Assumer sa limite de connaissance et son domaine de compétence. Prendre conscience de l'image qu'on renvoie et des gestes et mots parasites.

## ✓ ÉVALUATION

Le formateur évalue les acquis par des mises en situation, questionnaires (QCM/ QCR)  
Une attestation sera remise après formation.

 Pour tout besoin spécifique nécessitant une adaptation technique et/ou pédagogique, nous vous invitons à contacter Philippe Despature notre référent au 06 28 33 54 94

**NOS FORMATIONS SONT CERTIFIÉES  
QUALIOPi**



**ET FINANÇABLES PAR VOTRE OPCO !**

- Vous êtes salarié, pensez à votre opérateur de compétences L'OPCO
- Vous êtes indépendant/profession libérale, mobilisez votre fond d'assurance formation FAF

## PORTRAIT DE STEPHANIE

Formatrice amatrice d'improvisation depuis quelques années.

**Pour toutes questions, contactez notre chargée de formation**



**Stephanie DROUVIN**

**formation@les-pieds-sur-scene.fr  
07 68 79 62 70**

