

# EXPRESSION COMMUNICATION PRISE DE PAROLE

## OBJECTIFS

- Connaître et dynamiser ses ressources d'expression et de communication orale
- Acquérir des techniques pour s'exprimer avec aisance et tranquillité
- Affirmer sa présence et établir une bonne relation avec ses différents interlocuteurs
- Développer sa capacité à improviser
- Découvrir ses réponses personnelles aux manifestations du trac

INTERVENANT :

MARTINE FROMENT

DUREE :

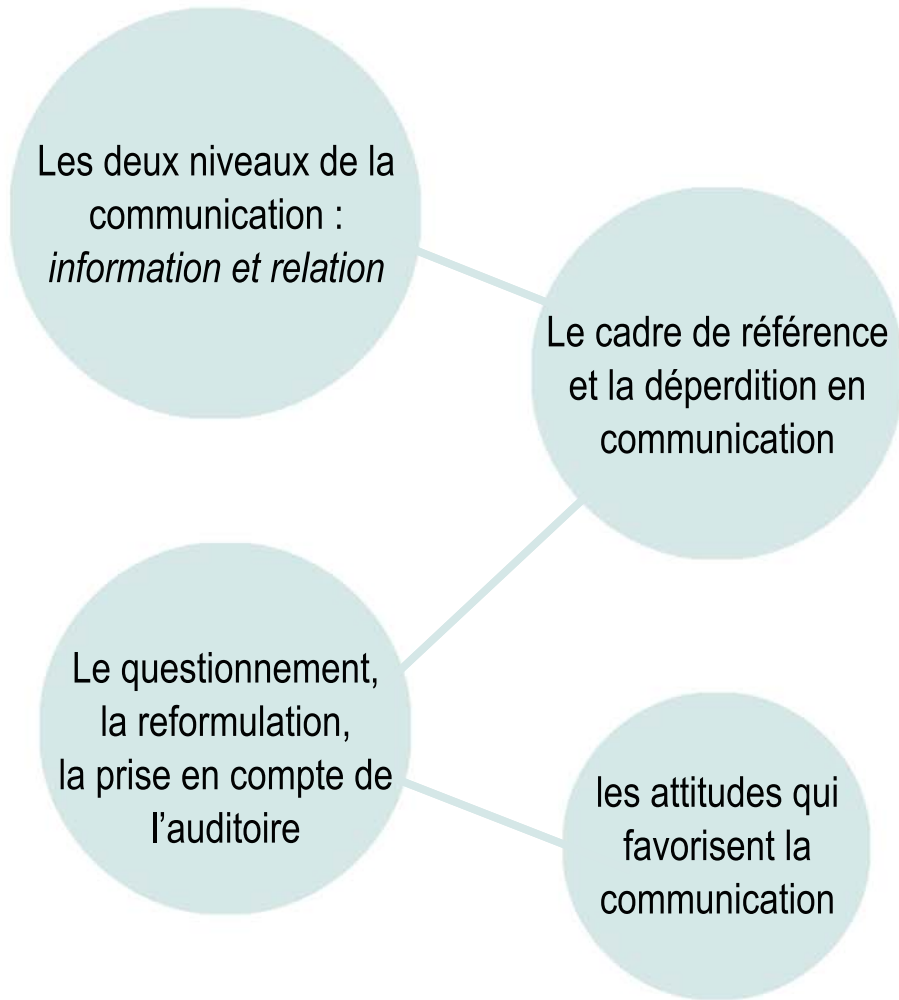
2 JOURS

PUBLIC :

TOUTE PERSONNE DESIRANT AMELIORER SA COMMUNICATION ORALE

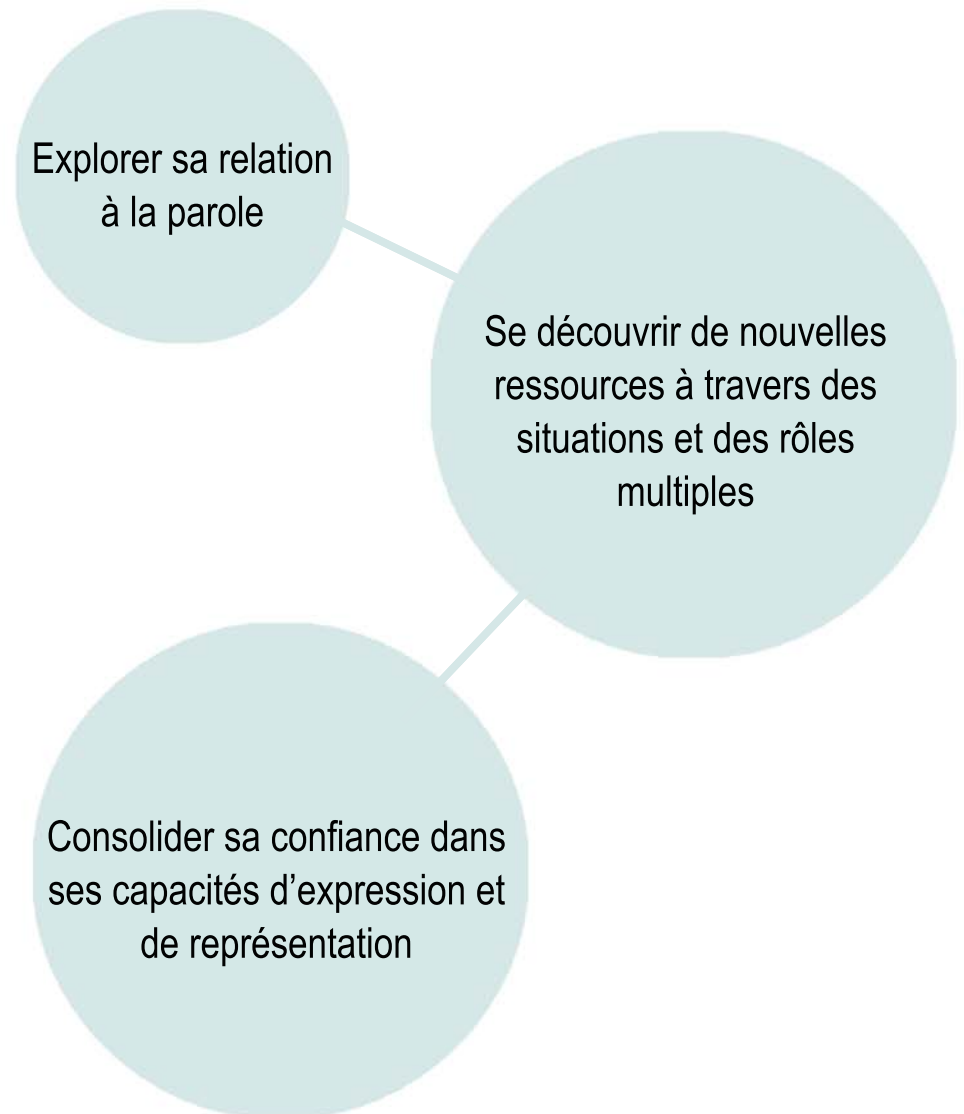
# 1/ LA COMMUNICATION ET SES PRINCIPES GENERAUX

---



# 2/ L'IMAGE DE SOI

---



### 3/ LA VOIX

---

Développer son amplitude et son expressivité vocales, améliorer sa diction, maîtriser son débit

### 4/ LE CORPS

---

Prendre conscience de sa respiration, libérer sa gestuelle, utiliser les ressources des regards, affirmer sa qualité de présence

### 5/ L'EMOTIVITE ET LE TRAC

---

### 6/ L'EXPRESSION VERBALE

---

Prendre conscience du contenu implicite des mots, utiliser un vocabulaire professionnel et positif, un langage concret, clair et authentique

#### METHODES :

- Animée par une comédienne formatrice, la formation utilise des méthodes pragmatiques et ludiques qui contribuent à dédramatiser la perception de ces situations en s'appuyant sur les techniques de l'acteur. L'approche est donc active, individualisée, impliquante.