

# FORMATIONS 2020-2021



# PRESENTER UN PROJET A L'ORAL AVEC IMPACT

> Dates et lieu : 4 et 5 février 2021 à Montpellier (34), la Halle Tropisme.

## OBJECTIFS

- Préparer une présentation orale, claire et synthétique, d'un projet
- Appliquer des techniques issues du jeu de l'acteur pour capter l'attention d'un public, faire passer efficacement un message et convaincre
- Utiliser des outils pour canaliser son stress et maîtriser ses émotions en situation d'exposition
- Gérer les principaux paramètres extérieurs (présentation powerpoint, micro)

## PROGRAMME

### I – Diagnostic vidéo : Prendre conscience de son image et de son comportement d'orateur

Présentation orale par chaque stagiaire d'un extrait de projet. But de l'exercice :

- Mesurer l'écart qui existe entre son image objectivée et celle que l'on pense renvoyer
- Identifier ses axes de progression pour améliorer sa communication

A noter : Chaque participant est filmé en début puis en fin de formation, ce qui lui permet de constater ses progrès et d'identifier ses axes de travail.

### II – Clés pour construire une présentation orale impactante

- Identifier clairement l'objectif de sa prise de parole
- Structurer ses idées et organiser son discours
- Choisir les bons supports (powerpoint, maquettes, ...) et les utiliser de manière efficace
- Construire des « aide-mémoire » efficaces

### III – Utiliser ses ressources corporelles et vocales

- Corps : Travail sur l'ancrage dans le sol, la posture, la gestuelle, le rapport au public, le regard
- Voix : Travail sur la respiration, l'amplitude de la voix, le débit de parole, le rythme, l'attaque et la finale, l'utilisation des silences, les tics de langage + Techniques de base pour prendre la parole au micro

### IV – Développer son potentiel d'expression

- Cerner l'intention de « jeu » appropriée pour atteindre son objectif
- Exprimer un état, des émotions, pour capter l'attention de son public
- S'engager dans son discours, oser être expressif

### V – Canaliser ses émotions parasites, gérer son stress

- Identifier et maîtriser les facteurs générateurs de stress lors d'une intervention orale
- Acquérir des outils et techniques de préparation physique et mentale pour mieux vivre le moment d'exposition

## PUBLIC

Cette formation s'adresse aux personnes amenées à prendre la parole pour soutenir des projets dans le cadre de leur activité.

## PRÉREQUIS

Aucun.

Prévoir d'apporter, au démarrage de la formation, un extrait de présentation orale d'un projet (3mn maximum) ainsi que son éventuel support (Powerpoint, documents...).

## **ORGANISATION PÉDAGOGIQUE DE LA FORMATION**

L'expression orale étant une discipline autant physique qu'intellectuelle, l'essentiel du temps de formation est consacré à la pratique, à travers des exercices et des mises en situation concrètes.

La formation est basée sur les outils et techniques du théâtre et du jeu de l'acteur, abordés essentiellement à travers des exercices pratiques et des mises en situation.

La vidéo est utilisée comme outil pédagogique : certaines mises en situations sont filmées puis analysées avec le formateur. Cela permet au stagiaire de s'auto-évaluer et de suivre sa progression.

Un espace partagé en ligne sera accessible en amont, au cours et durant 1 mois après la formation.

Évaluation : A l'issue de la formation, le stagiaire bénéficie d'un bilan personnalisé mettant en évidence les nouvelles compétences acquises ainsi que les points qui restent à améliorer.

## **FORMATRICE**

### **Émilie Rajat est formatrice et coach spécialisée dans la prise de parole en contexte professionnel**

Après 15 ans de direction d'acteurs et de mise en scène au théâtre, elle crée en 2013 l'organisme de formation HQM - l'Homme Qui Marche, au sein duquel elle accompagne les dirigeants, collaborateurs et porteurs de projets qui souhaitent renforcer l'impact de leurs prises de paroles pour fédérer, motiver et convaincre plus efficacement.

Son approche est basée sur les techniques du théâtre et de l'art oratoire (structuration du discours, jeu de l'acteur, répétition des prises de parole), qui sont des outils concrets et facilement réutilisables au quotidien pour maîtriser ses interventions et captiver un auditoire.

Formation initiale :

Diplômée en 2000 de la Rennes School of Business (Programme Grande Ecole)

Diplômée de Licence Théâtre (Université d'Aix-Marseille - 13), stages de pratique du jeu d'acteur à l'Ecole Jacques Lecoq (Paris), au cours Cochet (Paris) et au Conservatoire national de région de Marseille.

# INFORMATIONS PRATIQUES

---

## **PUBLIC**

Toutes nos formations s'adressent aux directeurs/trices et membres des équipes des organismes et conseils départementaux qui adhèrent à la Fédération Arts Vivants et Départements.

Elles sont également ouvertes à des participants extérieurs dans la limite des places disponibles.

## **TARIFS**

Nos tarifs sont les mêmes pour toutes nos formations et varient en fonction de la durée de la formation.

### **Pour les formations d'1 jour (7 heures) :**

- Adhérents FAVD : 200 € TTC pour l'inscription du 1er salarié/agent, puis 100 € TTC pour une inscription supplémentaire dans la limite de 2 salariés/agents par structure.
- Non-Adhérents FAVD : 350 € TTC par personne.

### **Pour les formations de 2 jours :**

- Adhérents FAVD : 200 € TTC pour l'inscription du 1er salarié/agent, puis 100 € TTC pour une inscription supplémentaire dans la limite de 2 salariés/agents par structure.
- Non-Adhérents FAVD : 600 € TTC par personne.

## **EVALUATION**

Le bilan pédagogique de nos formations sera réalisé avec :

- Un débat collectif avec les stagiaires à l'issue des formations,
- Des fiches individuelles d'évaluation,
- Un bilan pédagogique réalisé avec les formateurs,
- Une évaluation globale réalisée à partir de l'ensemble de ces supports.

*La Fédération Arts Vivants et Départements est à l'écoute de toute demande spécifique en cas de situation de handicap, afin de faciliter votre participation à nos formations.*

## **Fédération Arts Vivants et Départements**

c/° La Halle Tropicisme Boite 44  
121 rue Fontcouverte 34000 Montpellier

Renseignements et inscriptions : [formation@arts-vivants-departements.fr](mailto:formation@arts-vivants-departements.fr)

[arts-vivants-departements.fr](http://arts-vivants-departements.fr)  
[facebook.com/FederationAVD](https://facebook.com/FederationAVD)  
[twitter.com/FederationAVD](https://twitter.com/FederationAVD)

