2 - Gagner en confiance pour prendre la parole en public avec aisance

Formateur-trice
Frédérique HILLé

Durée de la formation :
14 heures ; 2 journées

Date session : **Lundi 20 et mardi 21 octobre 2025**
Lieu de la formation : **Institut de l'Assomption à Colmar (68)**
Nombre de stagiaires : **De 5 à 12**
Public cible : **Professionnels en situation d'encadrement**

1. Accroche :

Avec des techniques éprouvées en improvisation théâtrale, cette formation apporte des clés pour vous exprimer avec clarté et confiance, et pour engager votre auditoire.
Au-delà du travail sur la posture et la voix pour prendre confiance, vous partagerez des astuces pour vous préparer à accueillir les imprévus et à réagir avec aisance.

2. Prérequis pédagogiques :

Prérequis pédagogique : Aucun
Prérequis réglementaires : Non
Soumis à candidature : Non
Formation certifiante : Non

3. Objectifs pédagogiques :

À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

→ S'exprimer clairement et avec aisance devant un public
→ S'approprier les techniques respiratoires, vocales et posturales
→ Préparer leurs interventions avec efficacité
→ Captiver l'auditoire et instaurer l'échange
→ Identifier et mobiliser leurs ressources en conscience

4. Contenu pédagogique :

Apports de connaissances théoriques autour des notions suivantes :

→ La communication verbale, non-verbale et para-verbale
→ L'identification et la gestion des émotions pour les apprivoisées
→ Les principes de l'écoute active et de la reformulation
→ Les techniques d'improvisation théâtrale au service du lâcher-prise et la spontanéité

5. Moyens pédagogiques, techniques et d'encadrement

La formation repose principalement sur des exercices pratiques d'improvisation, de mises en situation et des debriefs individuels et collectifs.

Une emphase particulière est mise sur les échanges de pratique et la réflexivité éclairés par des apports théoriques.

Questions circulaires, écoute active.

6. Moyens mis en œuvre pour suivre les enseignants et prévenir les abandons

Le cadre d'intervention, les objectifs pédagogiques généraux et le programme sont nommés en début de formation.

Les stagiaires sont invités à se présenter et à formuler explicitement leur objectif personnel.

Un contrat de groupe est nommé par l'intervenante.

7. Les critères d'évaluation et résultats attendus au terme de la formation :

Au démarrage de la formation, l'intervenante évalue le niveau de connaissance de chaque participant. Des outils d'évaluation sont mis en œuvre en cours de formation : travaux de mise en pratique, jeux de rôle, feedback, ….

A l'issue de la formation, les stagiaires évaluent s'ils ont atteint, entièrement, partiellement ou non, les objectifs personnels fixés au démarrage. La formatrice valide les acquis.

Une attestation de fin de formation sera délivrée à l'issue de l'action de formation.

8. Programme détaillé :

Accueil, positionnement et évaluation des attentes

JOUR 1

1. Travailler la posture
   - 1.1. Travailler la voix, le regard, le corps
   - 1.2. Prendre la parole : gagner en clarté, en aisance, en répartie
   - 1.3. S'adapter : réagir à l'imprévu
   - 1.4. Révéler ses talents personnels
2. S'appuyer sur ses forces
   - 2.1. Se libérer de ses blocages et censures internes
   - 2.2. Être conscient de ses émotions et les gérer
   - 2.3. Gagner en confiance et valoriser ses compétences

JOUR 2

1. Comprendre l'importance de la préparation
   - 1.1. Définir sa cible
   - 1.2. Maîtriser son sujet
   - 1.3. Aborder le storytelling (narration) et argumenter
2. S'adapter, réagir face à l'imprévu
   - 2.1. Savoir gérer son stress
   - 2.2. Accueillir l'imprévu… avec plaisir
   - 2.3. Capter l'attention
   - 2.4. Répondre aux questions et interagir avec l'auditoire avec aisance

Conclusion, bilans individuels et collectifs

Frédérique HILLé, Formatrice, consultante et facilitatrice.

Sociologue de formation, formée aux techniques de coaching et certifiée en improvisation théâtrale appliquée à la formation professionnelle. Elle accompagne individuellement et collectivement des cadres d'entreprises dans la montée en compétences managériales, dont la prise de parole en public.

Elle anime aussi des événements professionnels destinés à la promotion de l'entrepreneuriat.

Frédérique Hillé

bougeons les lignes
Faciliter • Animer • Coopérer

fredehille@gmail.com