

Communication, mieux utiliser son expression corporelle

Cours Pratique de 2 jours

Réf : BQX - Prix 2023 : 1 490€ HT

Comment avoir de l'impact sur vos interlocuteurs en accordant votre corps à votre discours ? Cette formation vous donnera les clés pour maîtriser votre corps en situation de prise de parole pour attirer la confiance et soutenir votre discours par un travail de posture, des gestes, du regard et de l'énergie.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

À l'issue de la formation l'apprenant sera en mesure de :

Se positionner face au groupe

Développer sa présence corporelle et une gestuelle impactantes

Transmettre un message avec authenticité et conviction grâce à la congruence discours/corps

Augmenter votre charisme en libérant votre énergie

TRAVAUX PRATIQUES

Exercices en musique, respiration, jeu d'expression, communication par le jeu théâtral, l'expression corporelle et le mouvement.

LE PROGRAMME

dernière mise à jour : 07/2019

1) Prendre conscience de son corps et de son impact

- Se reconnecter à son corps et développer sa concentration.
- Adopter une posture en accord avec son intention.
- Prendre conscience et maîtriser ses tics corporels et verbaux.
- S'approprier la puissance des mains et l'intensité du regard.
- Transmettre des émotions pour augmenter l'implication du public.

Travaux pratiques : Exercices d'expression corporelle sur la confiance en soi. Jeu théâtral : se représenter son corps et se mettre en mouvement. Exprimer sa confiance en soi et vérifier son impact sur les autres.

2) Se mettre en scène

- Démarrer son intervention avec brio.
- Maîtriser sa communication en utilisant efficacement son corps.
- Se montrer vivant et dynamique pour retenir l'attention.
- Conclure avec succès en marquant les esprits.

Travaux pratiques : Exercice d'ancrage et de travail du corps. Jeu des émotions pour développer son expression corporelle. Exercices de respiration pour doper son énergie.

3) Se relier à son public pour soutenir son attention

- Trouver sa place face à son auditoire.
- Se déplacer face au groupe et utiliser l'espace.
- Établir la relation pour créer la confiance : utilisation du regard et de la voix.
- S'exprimer sans être directif.
- Repérer les signes de désaccord à l'aide du langage corporel.

Travaux pratiques : Jeux de rôle et mimes. Exercices pour accorder ses gestes et expressions du visage à ses paroles.

PARTICIPANTS

Toute personne amenée à s'exprimer devant un auditoire.

PRÉREQUIS

Aucune connaissance particulière.

COMPÉTENCES DU FORMATEUR

Les experts qui animent la formation sont des spécialistes des matières abordées. Ils ont été validés par nos équipes pédagogiques tant sur le plan des connaissances métiers que sur celui de la pédagogie, et ce pour chaque cours qu'ils enseignent. Ils ont au minimum cinq à dix années d'expérience dans leur domaine et occupent ou ont occupé des postes à responsabilité en entreprise.

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Le formateur évalue la progression pédagogique du participant tout au long de la formation au moyen de QCM, mises en situation, travaux pratiques...

Le participant complète également un test de positionnement en amont et en aval pour valider les compétences acquises.

MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

- Les moyens pédagogiques et les méthodes d'enseignement utilisés sont principalement : aides audiovisuelles, documentation et support de cours, exercices pratiques d'application et corrigés des exercices pour les stages pratiques, études de cas ou présentation de cas réels pour les séminaires de formation.
- À l'issue de chaque stage ou séminaire, ORSYS fournit aux participants un questionnaire d'évaluation du cours qui est ensuite analysé par nos équipes pédagogiques.
- Une feuille d'émargement par demi-journée de présence est fournie en fin de formation ainsi qu'une attestation de fin de formation si le stagiaire a bien assisté à la totalité de la session.

MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

L'inscription doit être finalisée 24 heures avant le début de la formation.

ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES HANDICAPÉES

Vous avez un besoin spécifique d'accessibilité ? Contactez Mme FOSSE, référente handicap, à l'adresse suivante psh-accueil@orsys.fr pour étudier au mieux votre demande et sa faisabilité.

4) Développer son énergie d'orateur

- Convaincre son auditoire avec une prestation claire et concise.
- Prendre une posture proactive et déterminée avec votre public.
- Incarner ses propos et les rendre explicites.
- Stimuler motivation et énergie chez soi et son public grâce au rythme.

Travaux pratiques : Exercices sur la posture, la fluidité des gestes : ancrage corporel, mobilité des articulations, accompagnement des gestes à la parole. Mises en situation.

5) Gérer les éléments déstabilisants

- Dominer ses propres perturbateurs.
- Gérer le trac et les sources de stress : les stratégies corporelles.
- Éradiquer ses peurs en mobilisant ses ressources.
- Détendre l'atmosphère en trouvant la juste mesure.
- Anticiper et maîtriser les signes physiques du stress en cas de question-piège ou d'imprévu.

Travaux pratiques : Exercices de relaxation et de visualisation. Travail sur le rythme cardiaque. Jeux corporels et entraînement physique.

LES DATES

PARIS LA DÉFENSE

2023 : 06 mars, 17 avr., 03 juil.,
16 oct.