

CAM

FORMATION
COMMUNICATION DISTANCIÉE

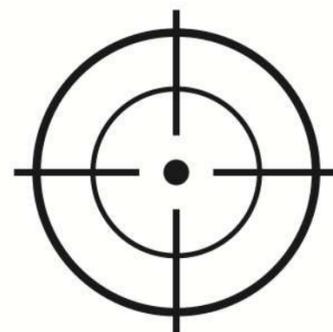
DONNEZ DE LA VIGUEUR À VOS VISIOS

Performez vos interventions orales en visio fait désormais partie des soft skills incontournables du monde professionnel.

Mais soyons honnêtes : ce n'est pas donné à tout le monde de briller dans une petite fenêtre en haut à droite de son écran !

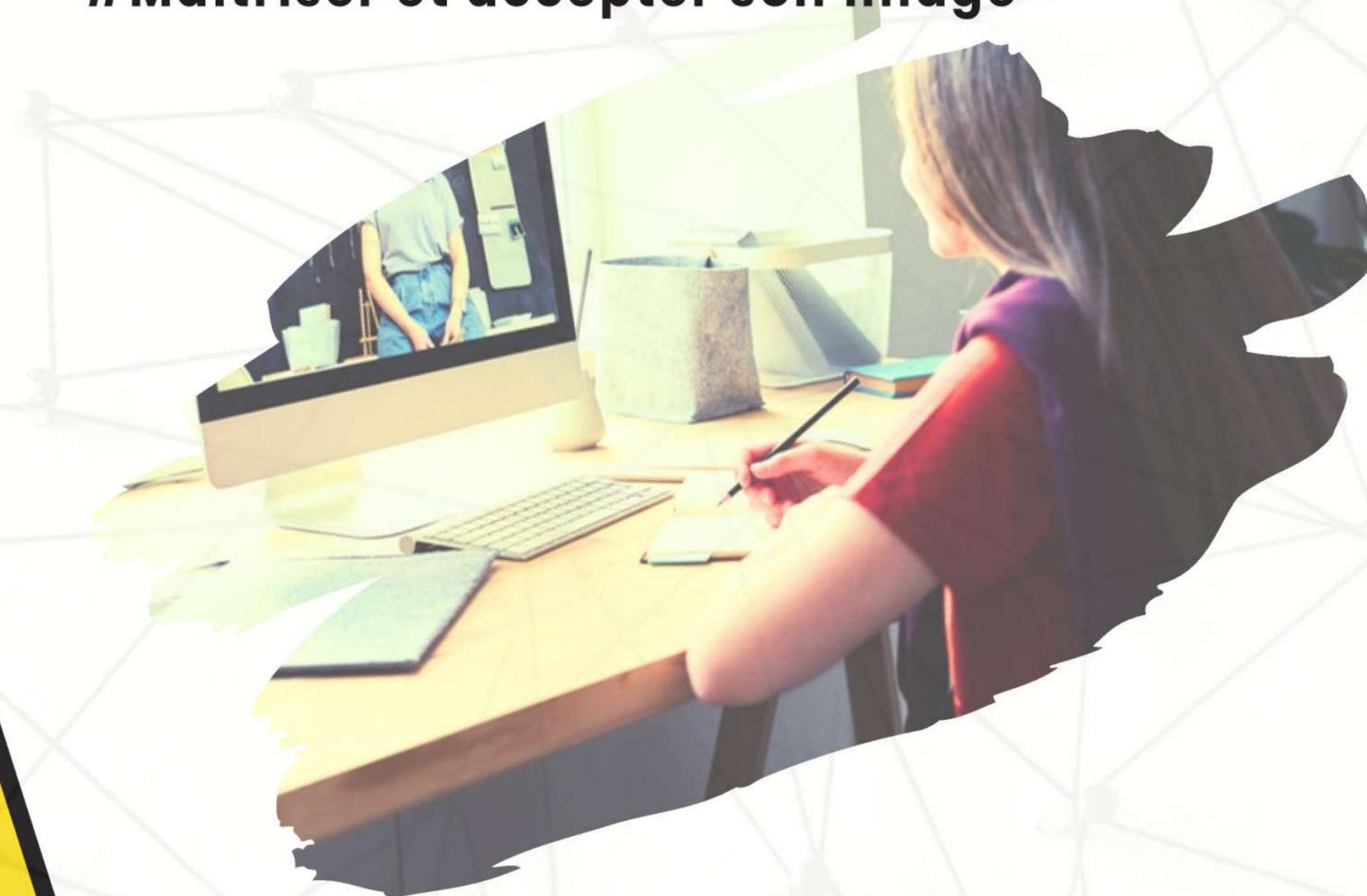
Entre l'appréhension de son image, la crainte d'être jugé sur son apparence, la difficulté à rester naturel devant une caméra figée... et le stress quand Zoom décide de planter – l'exercice peut vite virer au cauchemar.

Pas de panique ! Dans cet atelier ludique, bienveillant et 100 % pratico-pratique, vous apprendrez à apprivoiser votre image, gagner en aisance face à l'objectif et transmettre vos messages avec impact... sans vous transformer en robot ni en présentateur du JT.



OBJECTIFS

- #Maîtriser son image devant sa webcam
- #Intégrer son environnement
- #Comprendre l'importance du corps et de la voix
- #Maîtriser son stress pour optimiser sa performance
- #Maîtriser et accepter son image



09 53 84 98 78

info@replik's.fr replik's.fr



PROGRAMME



DURÉE:
2 X 2 heures
Délai de réalisation 14 jours



PUBLIC:
Tous



GROUPE:
De 4 à 8 participants



PRÉREQUIS:
Aucun prérequis



INTERVENANT:
Formateur
comédien, journaliste



RESSOURCES:
Outil visio, outil collaboratif
(Klaxoon, Wooclap, ..), livret



MODALITÉ ÉVALUATION:
Note finale
QCM d'évaluation



BUDGET:
En intra à partir de
500 €HT/session

ACTE 1 : Ce que dit mon corps à ma place

Objectif : Prendre conscience de son langage non verbal à l'écran.

- Regard, posture, gestes, visage : on passe au décryptage.
- Quelles sont mes habitudes ? Et que racontent-elles malgré moi ?
- Miroir, caméra et retours bienveillants : on s'observe pour mieux ajuster.
- Stabilité, ancrage, présence : on muscle sa prestance à l'écran.

Méthode : Exercices de théâtre

ACTE 2 : Bye bye le stress, bonjour le naturel

Objectif : S'exprimer avec plus de fluidité et de calme.

- Trac en visio ? Des outils issus du théâtre pour le dompter.
- Respiration, recentrage, concentration : la base de votre zen-attitude.
- Spontanéité et présence authentique dans un cadre numérique.
- Focaliser sur son intention pour oublier le jugement.

Méthode : Mise en situation

ACTE 3 : Faites vibrer votre voix avec DIVA

Objectif : Donner du relief et du rythme à son discours.

- DIVA = Débit, Intonation, Volume, Accentuation : les 4 piliers de votre voix.
- Mieux faire passer son message sans en faire trop.
- Adapter sa voix à la visio, sans s'essouffler ni endormir.
- Lecture à voix haute, duo vocal et expressivité maîtrisée.

Méthode : Jeux du JT

Et aussi
Pitch : Storytelling de soi
Star : Formation prise de parole