

STAR

FORMATION
PRISE DE PAROLE EN PUBLIC

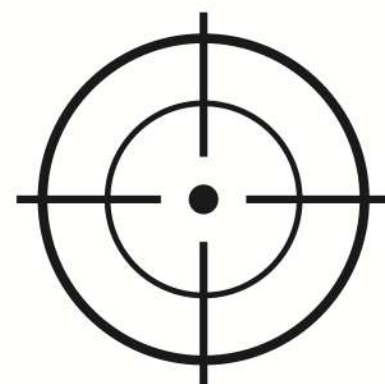
**MONTREZ NOUS CE QUE
VOUS AVEZ À DIRE**

Parler en public, c'est une chose.
Captiver, convaincre, marquer les esprits...
c'en est une autre !

Entre le stress, la quête de la phrase
parfaite et l'absence de feedback, votre
message peut vite perdre en impact.
Dommage, non ?

Dans cet atelier ludique, filmé et 100 %
bienveillant, vous apprendrez à apprivoiser
votre image, gagner en présence et faire
passer vos messages avec clarté et
authenticité.

Respirez, bougez, parlez : vous avez des
choses à dire, alors montrez nous ce que
vous avez à dire !!



OBJECTIFS

#Maitriser son stress pour optimiser sa performance

#Maitriser/ accepter son image

#Trouver son style et l'enrichir

#Travailler son message

#Gérer l'imprévu



09 53 84 98 78

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



PROGRAMME



DURÉE:
1 jour
Délai de réalisation 14 jours



PUBLIC:
Tous ceux qui ont
quelque chose à dire



GROUPE:
De 4 à 10 participants



PRÉREQUIS:
Aucun prérequis



INTERVENANT:
Formateur comédien



Jeu, improvisation,
mise en situation,
livret, caméra



MODALITÉ ÉVALUATION:
Note finale d'évaluation par Quiz



Budget:
En inter à partir de 500 €HT/personne
Intra sur demande

ACTE 1 – Apprivoiser son stress et s'autoriser l'imperfection

Objectif : Mieux vivre la prise de parole en public en régulant le stress.

- Comprendre l'origine du trac : cerveau en alerte, corps en tension
- Tester des techniques de régulation accessibles : respiration, ancrage, recentrage
- Dédramatiser l'imperfection : viser juste, pas parfait
- Oser l'authenticité pour gagner en aisance et en impact

Méthode : Exercices corporels, improvisation guidée, travail en binômes

ACTE 2 – Soigner sa première impression

Objectif : Captiver dès les premières secondes grâce au non verbal.

- Travailler son entrée : posture, regard, silence, présence
- Décoder l'impact du non verbal et du para-verbal (voix, gestes, rythme)
- Aligner corps, voix et message pour un effet "présence" immédiat

Méthode : Entraînements filmés, jeux de posture, feedback individualisé

ACTE 3 – Structurer un message clair et incarné

Objectif : Savoir quoi dire, à qui, et comment.

- Clarifier ses objectifs de communication : informer, convaincre, inspirer
- Définir ses messages clés et accroches percutantes
- Structurer son propos avec fluidité : intro – développement – conclusion
- Assumer son style personnel pour mieux l'incarner

Méthode : Exercices de structuration, storytelling, mise en situation

ACTE 4 – Travailler sa voix et son expression orale

Objectif : Utiliser sa voix comme outil d'impact

- Jouer avec les 4 paramètres vocaux : débit, intonation, volume, accentuation
- S'approprier la technique des "5 points d'appui" pour une diction claire
- Poser sa voix, projeter sans forcer, articuler avec précision

Méthode : Exercices vocaux, lecture à voix haute, captation vidéo

ACTE 5 – Gérer l'imprévu et s'adapter

Objectif : Développer sa capacité à improviser avec maîtrise

- Renforcer sa flexibilité mentale pour rebondir en direct
- Réagir avec calme aux aléas : interruptions, oublis, bugs techniques
- S'entraîner à relancer, recentrer, rebondir sans perdre le fil

Méthode : Improvisation libre, jeu des questions pièges, simulations

ACTE 6 – Entraînement face caméra

Objectif : Consolider les apprentissages par la pratique

- Passer à l'action : présenter un message personnel en conditions réelles
- Analyser collectivement les forces et axes de progression
- Intégrer les retours pour affiner sa posture, sa voix, son message

Méthode : Captation vidéo, débrief structuré, évaluation finale