

# Développer son charisme et sa confiance en soi

## Atelier théâtre

Cours Pratique de 2 jours - 14h  
Réf : THP - Prix 2024 : 1 550€ HT

Cet atelier théâtre vous permettra de développer, grâce aux techniques d'acteurs, votre confiance en soi, votre aisance verbale et corporelle dans des situations professionnelles comme la conduite d'entretien ou de réunion, une présentation orale en interne ou en externe et améliorer votre relationnel quotidien.

### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

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

Travailler son ancrage corporel et sa respiration

Développer sa force de conviction à l'oral

S'exprimer avec fluidité et savoir écouter dans l'échange

Harmoniser sa communication verbale et sa gestuelle

Dépasser son trac et mieux gérer ses émotions

### MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Pédagogie ludique et participative basée exclusivement sur des exercices d'entraînement d'acteur adaptés pour des "non-acteurs".

### TRAVAUX PRATIQUES

Par un biais créatif, les exercices sollicitent à la fois l'intellect, les émotions, le corps et la voix pour travailler sur la confiance en soi.

## LE PROGRAMME

dernière mise à jour : 08/2018

### 1) Développer sa présence et son charisme

- Respirer efficacement.
- Développer sa conscience corporelle.
- Acquérir un bon ancrage au sol.
- Se présenter positivement.

*Exercice* : Exercices techniques sur la respiration, l'ancrage, le maintien, le regard.  
Présentation de soi.

### 2) Etre convaincant et savoir se faire entendre

- Prendre la parole avec autorité et engagement.
- Identifier et faire passer un message clé.
- Développer sa force de conviction.
- Maîtriser les règles de base de la rhétorique : avoir un objectif, s'adapter à l'auditoire, structurer son discours.

*Exercice* : Défendre un point de vue. Trois minutes pour convaincre. Raconter une fable avec ses propres mots.

### 3) Développer sa fluidité verbale

- Maîtriser les mécanismes de l'éloquence pour s'exprimer librement.
- Développer son sens de l'improvisation et sa créativité.
- Etre à l'écoute pour améliorer sa répartie.
- Savoir susciter des interactions avec ses interlocuteurs.

*Exercice* : Exercices d'improvisation théâtrale. Entraînement sur les règles de base de l'éloquence.

### PARTICIPANTS

Toute personne souhaitant développer sa posture et son impact à l'oral.

### 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) Gagner en confiance en soi et en aisance

- Identifier ses qualités personnelles.
- Adopter une posture relationnelle efficace.
- Savoir se synchroniser avec les autres.
- Oser partager son opinion.

*Exercice* : Exercice du "miroir". Les positions de vie.

#### 5) Développer son aisance corporelle

- Acquérir une meilleure expression corporelle.
- Développer sa communication non verbale.
- Harmoniser sa communication verbale et sa gestuelle.
- Oser être créatif et accepter d'être regardé(e).

*Exercice* : Jeu des statues ou "théâtre image" : travail sur la créativité en groupe. Exercices de dynamisation et d'expression corporelle.

#### 6) Savoir gérer son trac

- Maîtriser sa respiration pour mieux gérer ses émotions.
- Dépasser son trac grâce à la visualisation positive.
- Utiliser le regard et la distance d'interaction pour trouver sa zone de confort.
- Focaliser son attention sur son message et ses interlocuteurs.

*Mise en situation* : Exercices de prise de parole face au groupe sur une thématique choisie.

#### 7) Etablir un bilan individuel

- Comprendre ses préférences de communication.
- Intégrer la façon dont on est perçu par les autres.
- Définir ses atouts et ses axes de progrès.

*Echanges* : Elaborer des objectifs individuels de progrès.

## LES DATES

---

### PARIS

2024 : 23 mai, 06 juin, 01 juil., 05 sept., 03 oct., 14 nov., 02 déc.

### LYON

2024 : 13 juin, 12 sept., 09 déc.

### AIX-EN-PROVENCE

2024 : 30 mai, 12 sept., 09 déc.

### BORDEAUX

2024 : 30 mai, 12 sept., 09 déc.

### DIJON

2024 : 13 juin, 12 sept., 09 déc.

### GRENOBLE

2024 : 13 juin, 12 sept., 09 déc.

### LILLE

2024 : 30 mai, 12 sept., 09 déc.

### MONTPELLIER

2024 : 13 juin, 12 sept., 09 déc.

### NIORT

2024 : 13 juin, 12 sept., 09 déc.

### ORLÉANS

2024 : 01 juil., 05 sept., 02 déc.

### NANTES

2024 : 30 mai, 12 sept., 09 déc.

### RENNES

2024 : 13 juin, 12 sept., 09 déc.

### SOPHIA-ANTIPOLIS

2024 : 30 mai, 12 sept., 09 déc.

### STRASBOURG

2024 : 30 mai, 12 sept., 09 déc.

### TOULOUSE

2024 : 30 mai, 12 sept., 09 déc.

### TOURS

2024 : 01 juil., 05 sept., 02 déc.

### BRUXELLES

2024 : 30 mai, 12 sept., 09 déc.

### LUXEMBOURG

2024 : 12 sept., 09 déc.