



## **Formation « Prendre la parole avec impact et aisance »**

**Par Martine GUILLAUD**

Organisme de formation Datadocké, enregistré sous le numéro **11930764193**. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État\*. N° Siret : **83141698700012** .

### **Informations clés**

- Durée : 8h
- Lieu : Paris 75 ou Montreuil 93100
- Accessibilité : Bâtiment non conforme aux normes d'accessibilité, mais une salle peut être louée selon le handicap de l'apprenant
- Intitulé : Prendre la parole avec impact et aisance
- Prérequis : Personnes débutantes ou confirmées adultes
- Délais d'accès : 11 jours après l'inscription
- Tarif : 1 800€HT (TVA non applicable) article 293B du CGI

### **Les points forts de la formation**

Une approche efficace et originale qui aborde la voix, la posture, ainsi que retrouver le plaisir de prendre la parole, sur le plan personnel et professionnel. Une prise de conscience de son potentiel et de ses atouts.

### **Objectif Pédagogiques de la formation**

A l'issue de la formation, l'apprenant sera capable d'identifier ses acquis et ses atouts pour une prise de parole fluide et performante. Savoir placer sa voix et gérer sa respiration, son stress et ses émotions. Trouver la bonne posture, savoir gérer sa gestuelle, ses mouvements, son regard et restituer son texte dans un débit fluide en y ajoutant une touche d'humour. Capter l'intérêt de son auditoire. S'adapter à divers imprévus et situations différentes, à toutes formes d'éloquence. Savoir communiquer son message en étant convaincant et authentique.

### **Contenu de la formation**

Cette formation est composée de deux modules, donnés en présentiel.

#### **Module 1 : Maitriser sa voix et sa posture**

Travailler sa voix, et sa respiration, s'entraîner aux trois types de respiration à utiliser, afin de bien timbrer sa voix et trouver son médium. La placer dans les résonateurs, et à l'aide d'une diction soutenue et d'un débit agréable et contrôlé, gérer son stress. Acquérir les clefs pour

une élocution réussie. Savoir placer ses silences, et moduler les intentions et les intonations, nécessaires à la compréhension de sa prestation orale.

## **Module 2 : Mettre son texte en bouche et travailler son image**

Aborder son texte, sa présentation, tout d'abord en travaillant le rédactionnel, vérifier s'il est assez concis, précis et concret. Puis, décryptez-le à haute voix, et rajoutez-y des pauses, des respirations, des notes d'humeur. S'enregistrer, s'écouter pour apprivoiser sa voix, s'exercer à trouver des intentions et modulations différentes. Enfin, se filmer et s'exprimer face caméra, trouver la juste posture à incarner, le mouvement de ses bras, son regard, et une pointe de sourire. Prendre conscience de ce que l'on donne à voir et se rendre compte que ce que l'on fait est de qualité. Reprendre confiance en soi, se sentir légitime et retrouver le plaisir d'une éloquence maîtrisée et pertinente.

### **Résultats attendus**

Trouver sa voix et sa posture pour une prise de parole réussie

Booster sa présence et faire émerger sa puissance.

Mettre en avant sa créativité et affirmer sa personnalité par des travaux pratiques.

### **Modalités pédagogiques et techniques**

- Accueil des apprenants dans une salle dédiée à la formation.
- Documents et support de formation, exposés théoriques et mise en pratique.

### **Dispositif de l'exécution et des résultats de la formation :**

- Feuille de présence
- Formulaire d'évaluation de la formation
- Certificat de réalisation

### **Modalités pédagogiques adaptées aux personnes en situation de handicap**

- Nous louerons un lieu adapté afin d'accueillir des personnes en situation de handicap. Merci de nous partager vos besoins au premier entretien avant inscription.

### **Durée et rythme de la formation**

8h décliné en deux modules de 4h.

**En semaine et le week-end. Plusieurs rythmes possibles.**

### **Intervenante pédagogique**

Martine GUILLAUD – Diplômée Executive HEC, Professeur à Paris-Saclay, Formatrice prise de parole à l'Assemblée nationale – Livre chez Robert Laffont « Vous allez adorer prendre la parole. Certifié Analyse Transactionnelle, EQ-I.2.0, Questiologie, Ecole des Beaux-Arts de Paris. Référencé Datadock dans la catégorie « Actions de formations ».

N° téléphone : +33 610811707 - Mail : [contact@martineguillaud.com](mailto:contact@martineguillaud.com)

**Langue de la formation :** Français / Anglais