

PROGRAMME DE FORMATION

Prise de Parole en Public



1. Informations générales

Intitulé de la formation

Prise de Parole en Public

Organisme de formation

MEDIATONE Formation

Adresse : 29 rue des capucins,
69001 Lyon

Téléphone : 04 78 27 93 99

Email : formation@mediatone.net

Numéro de déclaration d'activité :
N° A84692503069

Contact référent

Nom : Tony CURIEN

Fonction : Formateur

Email : tonycurien@gmail.com

Téléphone : 04 78 27 93 99

Informations pratiques

Dates : à définir

Horaires : 9h30-13h00 / 14h00-17h30

Lieu : Locaux Mediatone, 29 rue des Capucins, 69001 Lyon

Accès : Métro A, arrêt Hôtel de Ville

Effectif : 6 à 12 participants par session

Pour qui ?

- Collaborateurs en entreprise
- Managers et cadres
- Artistes du spectacle vivant (comédiens, musiciens, performers)
- Porteurs de projets professionnels
- Professionnels devant prendre la parole en public
- Toute personne souhaitant gagner en confiance et impact à l'oral

Prérequis :

- Aucun prérequis spécifique
 - Motivation à travailler sur soi et sa communication
-

2. Objectif de la formation

À l'issue de ces 2 jours, vous serez capable de :

- ✓ **Mieux vous connaître** et dégager une énergie positive dans votre mission professionnelle
 - ✓ **Acquérir une communication assertive** et une posture positive
 - ✓ **Développer votre confiance**, enthousiasme et force de conviction
 - ✓ **Structurer vos messages** et votre expression globale pour impacter votre audience
 - ✓ **Gérer vos émotions et votre stress** lors de prises de parole
 - ✓ **Maîtriser votre présence scénique** (corps, voix, regard)
 - ✓ **Capter l'attention** et créer une alliance avec votre public
-

3. Modalités d'inscription

Procédure d'inscription

1. Pour finaliser son inscription à la formation, le stagiaire doit confirmer sa participation par email. En validant son inscription, il s'engage à être présent pendant toute la durée de la formation et à respecter les horaires indiqués
2. Validation de l'inscription
 - Confirmation par email
 - Envoi de la convention de formation
 - Convocation envoyée 7 jours minimum avant le début

Délai de rétractation

Conformément à la réglementation, vous disposez d'un délai de 10 jours pour vous rétracter après signature de la convention de formation.

4. Contenu pédagogique

JOUR 1 - Énergie, confiance et impact

Module 1 – Faire émerger ses moteurs personnels (9h00 - 10h00)

Objectif : Identifier ses ressources internes et ses motivations profondes

Contenu :

- Présentation d'ouverture sous forme d'interviews croisées
- Exploration de son ADN artistique, sportif et professionnel
- Partage de ses objectifs et motivations
- Grille d'auto-positionnement

Méthodes : Icebreaker en binômes, animation dynamique en salle

Module 2 – Comprendre les étapes du changement (10h00 - 11h00)

Objectif : Mobiliser l'envie et comprendre ses mécanismes de motivation

Contenu :

- Les 6 étapes du changement
- Les leviers internes de motivation
- Devenir motivateur de soi-même
- Storytelling personnel

Méthodes : Apports théoriques, échanges guidés en petits groupes

Module 3 – Surmonter ses craintes et maîtriser sa respiration (11h00 - 12h30)

Objectif : Gérer le stress et les émotions lors de prises de parole

Contenu :

- Respiration consciente et techniques de relaxation
- Méditation d'attention
- Simulations de prises de parole émotionnelles
- Exercices théâtraux sur les émotions

Méthodes : Jeux théâtraux, relaxation guidée, travail en cercle, feedback collectif

PAUSE DÉJEUNER (12h30 - 13h30)

Module 4 – Gérer et orienter son énergie à travers le corps (13h30 - 15h00)

Objectif : Mobiliser le corps pour optimiser sa communication

Contenu :

- Travail corporel et préparation physique à la prise de parole
- Lecture expressive à voix haute

- Techniques d'ancrage corporel
- Mobilisation par le corps pour dire

Méthodes : Mise en mouvement, scènes courtes en groupe, facilitation active

Module 5 – Structurer ses messages (15h00 - 17h00)

Objectif : Renforcer la clarté et l'impact de sa parole

Contenu :

- Travailler la clarté et l'intention de ses messages
- Discours courts : "ce que je défends", "ce que je transmets"
- Grille d'argumentation efficace
- Captation vidéo pour feedback

Méthodes : Ateliers pratiques, enregistrement, retours individualisés

JOUR 2 - Présence, expression et performance

Module 6 – Renforcer l'image de soi et la confiance (9h00 - 10h30)

Objectif : Construire une base solide de confiance en soi

Contenu :

- Exploration de ses fondations intérieures (croyances, expériences, qualités)
- Travail collectif sur la notion de valeur personnelle
- Exercices d'ancrage et affirmation de soi

Méthodes : Auto-évaluation, cercle de parole, coaching collectif

Module 7 – Exprimer ses émotions avec justesse (10h30 - 12h30)

Objectif : Développer son intelligence émotionnelle à l'oral

Contenu :

- Exercices d'expression émotionnelle à partir d'un mot, d'un souvenir
- Improvisations dirigées
- Théâtre émotionnel
- L'authenticité comme force de conviction

Méthodes : Travail en binômes et demi-groupes, feedback bienveillant

PAUSE DÉJEUNER (12h30 - 13h30)

Module 8 – Travailler l'adresse au public et la présence scénique (13h30 - 15h00)

Objectif : Maîtriser sa présence et capter l'attention de son audience

Contenu :

- Exercices de regard et contact visuel
- Ancrage au sol et occupation de l'espace
- Gestion du silence et du rythme
- Créer une alliance avec son auditoire
- Communication verbale / non-verbale / para-verbale

Méthodes : Jeux de théâtre, marche d'acteur, travail individuel au plateau, captation vidéo possible

Module 9 – Mobiliser son expression globale (15h00 - 17h00)

Objectif : Intégrer l'ensemble des compétences et clôturer la formation

Contenu :

- Présentation finale mobilisant corps/voix/regard
- Synthèse des acquis
- Plan d'action personnel post-formation
- La méthode des 4S : Sourire, Sincérité, Spontanéité, Simplicité

Méthodes : Scène ouverte, exercice filmé, feedback du groupe, animation bienveillante

5. Méthodes et moyens pédagogiques

Approche pédagogique

Pédagogie active et expérientielle :

- 30% d'apports théoriques, 70% de pratique
- Apprentissage par le corps et l'expérience vécue
- Travail individuel et collectif en intelligence collaborative
- Feedback bienveillant et constructif
- Personnalisation des exercices selon les besoins individuels

Méthodes mobilisées

- **Techniques théâtrales :**
 - Exercices issus du théâtre d'improvisation (Le Cercle, jeux de postures, jeux miroir)
 - Travail scénique en duo (guidage aveugle, imitation, changement de posture)
 - Jeux autour de l'ancrage, du regard, de la voix, de la respiration
- **Techniques corporelles et énergétiques :**
 - Techniques de respiration et méditation d'attention
 - Passage d'énergie collectif, mise en mouvement du groupe
 - Observation critique de postures (corps tendu vs corps respirant)
- **Outils d'auto-analyse :**

- Captation vidéo pour feedback et auto-analyse
- Média training : adresse caméra, prise de parole en distanciel
- Grilles d'auto-positionnement et d'auto-évaluation
- **Méthodes complémentaires :**
 - Storytelling personnel
 - Analyse de la communication verbale / non-verbale / para-verbale
 - Méthode des 4S : Sourire, Sincérité, Spontanéité, Simplicité

Moyens techniques

- Salle de formation spacieuse permettant le travail corporel
- Espace scénique ou plateau de jeu
- Matériel audiovisuel
- Caméra pour captations vidéo
- Supports visuels et documentation
- Connexion internet

Supports pédagogiques remis

- Livret de formation complet (format PDF)
 - Fiches pratiques des exercices clés (respiration, ancrage, structuration)
 - Grille d'auto-positionnement et d'auto-évaluation
 - Bibliographie et ressources pour approfondir
 - Plan d'action personnel post-formation
-

6. Modalités d'évaluation

Évaluation des acquis

Évaluation diagnostique (en amont)

- Questionnaire de positionnement envoyé avant la formation
- Identification des attentes et du niveau de chaque participant
- Auto-évaluation de son niveau de confiance à l'oral

Évaluation formative (pendant la formation)

- Feedback continu du formateur sur les exercices pratiques
- Auto-analyse à partir des captations vidéo
- Retours bienveillants du groupe
- Validation progressive des compétences module par module

Évaluation sommative (en fin de formation)

- **Présentation finale** mobilisant corps/voix/regard (évaluation pratique)
- **Grille d'auto-évaluation** des objectifs atteints
- **Plan d'action personnel** pour poursuivre sa progression
- Questionnaire final de connaissances (si applicable)

Critères de réussite

- Participation active à l'ensemble des modules
- Réalisation de la présentation finale

- Elaboration de son plan d'action personnel

Attestations et certificats

- **Attestation de formation** remise à tous les participants ayant suivi l'intégralité de la formation (14 heures)
- **Certificat de réalisation** mentionnant les compétences acquises (pour les participants ayant validé les évaluations)

Évaluation de la formation

Questionnaire de satisfaction à la fin de la formation

7. Profil des intervenants

Formateurs principaux

Tony CURIEN

- 24 ans de pratique de l'improvisation. Improlocco + Ligue d'impro de Lyon.
 - Formation École de la voix, Locali Lyon.
 - Formation de l'acteur La comédie de Saint-Étienne,
 - Coaching Vocal et Motilité (14 ans), Pascale Auffrey
 - Formation PNL
-

8. Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Notre organisme s'engage à accueillir les personnes en situation de handicap et à adapter les modalités pédagogiques en fonction des besoins spécifiques.

Référente handicap

Nom : Aline Marchand

Email : aline.mediatone@gmail.com

Téléphone : 04 78 27 93 99

Pour toute situation de handicap, merci de nous contacter au moins 3 semaines avant le début de la formation afin d'étudier ensemble les adaptations nécessaires.

9. Règlement intérieur

Le règlement intérieur de la formation sera remis à chaque participant et disponible sur demande. Il précise notamment :

- Les horaires et règles de ponctualité
- Les règles d'hygiène et de sécurité
- L'attitude et le comportement attendus
- L'utilisation du matériel pédagogique
- Les sanctions en cas de manquement