

# 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](mailto:formation@mediatone.net)

**Numéro de déclaration d'activité** :  
N° A84692503069

#### Contact référent

**Nom** : Tony CURIEN

**Fonction** : Formateur

**Email** : [tonycurien@gmail.com](mailto: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.meditone@gmail.com](mailto:aline.meditone@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