PARCOURS DE FORMATION
DÉMOSTHÈNE OPTION B

COMPÉTENCE ORALE
Maîtriser l'art de l'éloquence et du verbe

ESPRIT DE LA FORMATION

Le *Parcours Démosthène - Option B*, vous aide à **révéler** et à **développer** votre **potentiel d'orateur** en 8 heures d'entrainements divers et variés, placés sous le signe du **respect** et de la **bienveillance**. *Voix*, *posture*, *gestuelle*, *regard*, *respiration* et *gestion des silences* ; vous repartirez avec une **connaissance claire** de **vos forces naturelles** et des outils concrets pour vous épanouir dans toute présentation professionnelle.

INFORMATIONS PRATIQUES

- Formation de 8 heures
- En présentiel
- Groupes de 3 à 8 personnes
- Destinée à tous les professionnels
- Certification par remise d'une attestation
- Aucuns prérequis

640 € TTC*

*POSSIBILITÉS DE FINANCEMENT

La formation finançable avec les budgets formations de votre entreprises, vos fonds personnels, votre CPF, l'OPCO, etc.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

01
ADOPTER UNE POSTURE PHYSIQUE ADÉQUATE :
Tenir un ancrage physique stable pour favoriser la gestion du stress et de la voix

02
CONTRÔLER SA RESPIRATION :
Comprendre sa respiration pour mieux gérer son stress, son rythme et soutenir sa voix

03
APPRÉHENDER SA VOIX :
Travailler son volume, son débit, son articulation et ses variations mélodiques pour mieux porter son message

04
ETABLIR UN CONTACT VISUEL :
Créer la connexion avec son auditoire par les jeux de regards

05
MAÎTRISER SA GESTUELLE ET LES SILENCES :
Renforcer son propos par de la maîtrise des codes d'éloquence

06
IDENTIFIER ET RESPECTER SES ATOUTS :
Valoriser votre authenticité orale pour favoriser votre épanouissement

L'ATELIER RHÉTORIQUE
FORMATION PRISE DE PAROLE ELOQUENCE

nathanael.lienard@latelierrhetorique.fr

latelierrhetorique.fr

L'ATELIER RHÉTORIQUE

07 43 64 80 00

PROGRAMME
de formation

PARCOURS DE FORMATION **DÉMOSTHÈNE OPTION B**

I MODULE 1 . OUVERTURE
La Découverte de la Rhétorique (30min)

- Présentation de L'Atelier Rhétorique et du formateur : parcours professionnel, expertise en communication orale et en rhétorique, philosophie de l'entreprise et du parcours.

- Tour de table : identification des profils, recueil des attentes individuelles, identification des problématiques individuelles, évaluation du rapport à la prise de parole en public et de la rhétorique.

II MODULE 2
La posture et le corps (1h30)

- L'importance du corps dans la prise de parole en public : quels sont les physiques avantageux en éloquence ? Que produisent-ils sur nous ?

- Notre corps au service de nos compétences oratoires : un outil rhétorique à ne pas négliger, comment s'en service à bon escient (cas de l'ethos discursif et de ses impératifs).

- La posture lors d'une prise de parole : quelle posture adopter ? Quel rôle joue-t-elle dans notre oralité ? Identification de votre posture naturelle, analyse collective et correction, les pièges à éviter.

- Exercices pratiques de cadrage et de développement d'une posture idéale.

PARCOURS DE FORMATION
DÉMOSTHÈNE OPTION B

PROGRAMME
de formation

III MODULE 3
La gestion de sa respiration (1h)

- La gestion de la respiration : un incontournable trop souvent oublié. Son implication dans votre prise de parole, l'importance du diaphragme.

- Exercices de cadrage sur la respiration abdominale et sur la cohérence cardiaque.

- Travail sur la variation du rythme. Exercices en lien avec la maîtrise de la respiration.

IV MODULE 4
La voix (1h45)

- La voix : comment ça marche (larynx, pharynx, résonateurs : leurs rôles), les types de voix dans la prise de parole, exercice d'identification de votre voix et conséquences sur vos prises de parole,

- Débits et diction : exercices de prononciation pour favoriser la maîtrise de votre rythme et votre articulation.

- La maîtrise du volume : exercice d'adaption à son environnement et optimisation de la maîtrise vocale.

- Les silences : leurs effets lors d'une prise de parole, apprendre à les maîtriser et à ne pas en avoir peur.

L'ATELIER RHÉTORIQUE
FORMATION PRISE DE PAROLE ELOQUENCE

nathanael.lienard
@latelierrhetorique.fr

latelierrhetorique.fr

L'ATELIER
RHÉTORIQUE

07 43 64 80 00

PROGRAMME
de formation

PARCOURS DE FORMATION **DÉMOSTHÈNE OPTION B**

V MODULE 5
L'incarnation du discours (1h15)

- Qu'est-ce que le Pathos d'Aristote ? Identification des principales émotions, exercices de variation d'intonation et lecture expressive.

- Le rôle majeur des gestes et des regards. Exercices

VI MODULE 6
Evaluation orale et retours (2h)

- Evaluation sous forme de passage oral sur un texte d'une durée de 3min. Retours collectifs sur la présentation (critiques constructives et conseils bienveillants).

L'ATELIER RHÉTORIQUE
FORMATION PRISE DE PAROLE ELOQUENCE

nathanael.lienard
@latelierrhetorique.fr

latelierrhetorique.fr

L'ATELIER
RHÉTORIQUE

07 43 64 80 00