

## Atelier : De l'improvisation à la prise de parole

### Thématique: Gestion de l'échange par le Théâtre (GET)

Vous pensez qu'être à l'aise dans sa prise de parole en public c'est un art ? Vous avez envie d'apprendre les bases de l'improvisation théâtrale ? Vous voulez réussir à être plus spontané, plus efficace et plus réactif ?

Utilisez les techniques des acteurs et l'improvisation théâtrale !

Cet atelier aborde notamment les attitudes corporelles et permet aux participants d'identifier les postures et comportements qui nuisent ou qui facilitent la prise de parole. Des exercices sur la voix et la gestuelle améliorent également l'expression verbale.

En mettant à votre profit une riche expérience de plusieurs années issues de la formation pour adultes, des techniques de théâtre et d'improvisation théâtrale nous vous convions, au travers de cet atelier, à vous faire partager comment et en quoi la prise de parole en public est un art qui peut considérablement enrichir vos réunions, vos présentations et vos discours.

Objectifs : A la fin de la session du stage, le participant aura :

- Gagné en aisance dans sa prise de parole
- Gagné en confiance en soi et dans le groupe
- Compris l'importance de l'écoute, de l'acceptation et de l'échange
- Découvrir et développé sa créativité via l'improvisation
- Gagné en « sécurité » lors d'une prise de parole en public

## Atelier : De l'improvisation à la prise de parole (suite)

### Contenus :

Le 1<sup>er</sup> jour sera axée sur un travail de l'improvisation pure

Le 2<sup>ème</sup> jour sera consacrée à un travail visant à emmener les participants vers la prise de parole en utilisant les outils du premier jour.

- Accueil et fixation du cadre du cours
- Introduction théorique sur le thème de l'improvisation
- Echauffement (relaxation et concentration)
- Travail sur l'expression
- Confiance en soi et à l'autre
- Préparation à l'improvisation
- Improvisations avec thèmes en solo, à deux ou plus
- Improvisations avec un masque blanc
- Techniques de prise de parole en public
- Prise de parole en public et feedback sur votre présentation
- Retours

### Durée / Public / Pré-requis / Lieux :

- Ouvert à tous et sans pré requis
- 1 jour et demi
- De 8 à 12 participants
- Vevey / Lausanne / Genève

### Prix : (forfait unique pour les 2 sessions de cours)

- 325 CHF par personne en OpenFor

A noter qu'un offre pour les entreprises existe aussi selon le principe IntraFor\*  
\*formation en interne selon les besoins spécifiques de l'entreprise

Votre Team AskFor