



### Durée de la formation ?

2 jours – soit 14 heures.

### À qui s'adresse cette formation ?

À toute personne amenée à convaincre une assemblée, un groupe ou un individu.

### Pour obtenir quoi ?

Comprendre l'impact de son corps, de son visage, de sa voix et de ses mots dans la communication.

### Quels objectifs pédagogiques ?

**Aligner** le fond et la forme: être congruent.

**Décrypter** les personnalités qui nous entourent pour mieux communiquer.

**Travailler** sa posture de manager.

### Quelles méthodes mobilisées ?

Très peu d'apports théoriques et beaucoup d'exercices pratiques pour une approche ludique : techniques de théâtre et d'improvisation théâtrale, mises en situation et jeux de rôle.

### Quels sont les prérequis ?

Aucun.

### Quelles modalités d'évaluation ?

Une évaluation des acquis des objectifs sera réalisée durant la formation.

### Qui anime cette formation ?

#### Nicolas CAMPAGNE,

Spécialiste de la prise de parole en public et intervenant pour de nombreuses entreprises depuis 10 ans, Nicolas est également comédien et improvisateur. One man show, pièces de théâtre, il se sert de toute son expérience de la scène dans le cadre de ses formations prodiguées avec bienveillance.



### La formation en pratique...

#### Quand et où ?

**5 et 6 décembre 2023**

9 h 00 - 12 h 30 et 14 h 00 - 17 h 30

Caritat, Paris 8<sup>e</sup>

#### Combien ça coûte ?

1 650 € HT + TVA 20%, soit 1 980 € TTC.

Les frais de participation couvrent les deux journées de formation, la documentation complète, les déjeuners et les pauses café.

### Qu'allez-vous apprendre ?

#### Comprendre les ressorts de la communication orale

- Chercher une posture ouverte
- Éliminer les éléments parasites
- Poser sa voix pour être entendu et compris
- Choisir ses mots en fonction de ses interlocuteurs
- Gérer le temps et l'espace

#### Gagner la confiance dès le début

- Comprendre l'importance de la première impression et renvoyer l'image de quelqu'un de compétent qui a confiance en soi
- Adopter une posture de « leader »
- Utiliser son regard pour communiquer
- S'appuyer sur sa respiration pour préparer sa voix

#### Être convaincant devant un public

- Prendre le temps de rencontrer son public
- Chercher l'ancrage au sol
- S'affranchir de ses tics gestuels et de langage
- Maximiser son impact vocal en parlant distinctement, en faisant des variations et des pauses
- Gérer les éléments extérieurs parasites sans quitter son objectif principal
- Animer de manière efficace un groupe et les différentes personnalités qui le composent

#### S'affirmer devant un interlocuteur

- Être efficace dans l'échange et dans l'écoute active
- Se synchroniser sur la personne qu'on a en face de soi
- Éviter la déstabilisation par la posture adéquate
- Mettre en valeur vos arguments par l'utilisation appropriée d'anecdotes, d'analogies et du vécu de votre interlocuteur

01 44 51 04 00  
[info@caritat.fr](mailto:info@caritat.fr)

### Qu'en disent les stagiaires ?

« Excellente formation, très constructive. Formateur très vivant et pédagogue ! Merci pour ces deux jours. »

*LC, Chargée de communication – CARITAT*

« Une formation vivante et personnalisée. »

*CLF - GIE MACIF MUTUALITÉ*

« Tout est super bien ! Bonne organisation et repas très agréable. Programme très complet et varié ! Les exercices permettent de vraiment prendre conscience de nos lacunes et de nous corriger. »

*DC, Directeur Technique – Indépendant en informatique*