



Programme journée Prise de parole en public

MATIN

Horaire	Titre		Contenu	Objectif	Matériel à avoir
9h	Accueil des participants				
9h - 9h20	Présentation Aplose				
9h20 - 9h30	Enonciation du programme de la journée + présentation				
9h30 - 9h45	Bris de glace	<ul style="list-style-type: none"> Exercice de bris de glace 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Créer une cohésion de groupe 		
9h45 - 10h30	Forces et Faiblesses	<ul style="list-style-type: none"> Débat sur les forces et les faiblesses et sur la peur de la prise de parole 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Libérer la parole ➤ Trouver ses forces et ses faiblesses à l'oral ➤ Aborder la notion du ridicule 		
10h30 - 10h45	Pause				
10h45 - 12h15	La maitrise du trac	<ul style="list-style-type: none"> Crise de calme : exercice de respiration Sophrologie : exercice de détente et visualisation positive Fleurs de Bach, boire de l'eau Crier : faire crier l'étudiant pour le faire oser élever la voix Affronter sa peur du ridicule : jeu mim too 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Appréhender la crise calme ➤ Appréhender l'approche sophrologique dans la visualisation mentale positive ➤ Appréhender des alternatives ➤ Oser élever la voix ➤ Affronter la peur du ridicule 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Enceinte ✓ Serviettes/Tapis ✓ Salle à l'écart ou idéalement endroit à l'écart à l'extérieur ✓ Salle spacieuse 	
12h15 - 13h15	Pause repas				
13h15 -13h45	La préparation en amont	<ul style="list-style-type: none"> Les notes La structuration du discours : visualisation d'un discours de Steeve Jobs La tenue La date/lieu/durée/support, nombre d'interlocuteurs 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Préparer ses notes, son discours ➤ Préparer le visuel de sa communication <ul style="list-style-type: none"> ➔ Analyse d'une vidéo 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Projecteur ✓ Papier, Stylo ✓ Enceinte ✓ Internet 	

APRES-MIDI

Horaire	Titre	Contenu	Objectif	Matériel à avoir
13h45 – 14h00	Définir ses objectifs	<ul style="list-style-type: none"> • Définir ses objectifs • Définir ses moyens • Imaginer un plan B 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Définir ses objectifs de prise de parole et moyens attenants 	✓ Papier, Stylo
14h00 – 15h00	La gestion de l'espace	<ul style="list-style-type: none"> • Gérer l'espace scénique : texte de théâtre à lire et jouer • Préparer la salle en amont : questions-réponses 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Gérer l'espace <ul style="list-style-type: none"> ➔ Analyse d'une vidéo ➔ Jeu de théâtre 	✓ Projecteur ✓ Enceinte ✓ Internet
15h00 - 15h30	Maitriser sa voix	<ul style="list-style-type: none"> • L'articulation : stylo + jeux de diction • La modulation de la voix • Le souffle • Le vocabulaire • La positivité 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Maitriser sa voix <ul style="list-style-type: none"> ➔ Exercice de diction 	✓ Stylo
15h30 – 15h45	Pause			
15h45 - 16h15	La maitrise du corps	<ul style="list-style-type: none"> • La posture • Les gestes • Le regard 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Maitriser son corps 	✓ Texte de théâtre
16h15-17h15	Maitriser la communication	<ul style="list-style-type: none"> • Les bases de la CNV (communication non violente) • Les bases de la PNL • La reformulation : jeu de rôle • L'écoute active et le silence • Etre factuel 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Maitriser les bases de la CNV et la PNL ➤ Maitriser la reformulation et l'écoute active et le silence 	✓ Papier stylo
17h15-17h50	Les petits +	<ul style="list-style-type: none"> • Analyser l'autre, décoder les codes, la culture • Susciter l'intérêt de l'auditeur : l'humour, l'effet de surprise : vidéos de pitch • L'art du pitch : savoir présenter en 1minute 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Connaître les plus de la communication ➤ Savoir se présenter de manière efficiente 	✓ Enceinte, projecteur, internet
17h50 – 18h00	Retour expérientiel	<ul style="list-style-type: none"> • Distribution enquête de satisfaction • Retour sur ce qu'ils ont retenu 		✓ Enquête de satisfaction