AFFIRMATION DE SOI

Techniques du théâtre : oser, occuper l'espace et gagner en assurance

Certaines personnes connaissent parfaitement leur sujet et se figent dès qu'un groupe les regarde : souffle court, débit accéléré, envie d'abréger. Les conseils théoriques sur la prise de parole ne suffisent pas, parce que le blocage se joue dans le corps et dans le rapport au regard des autres. Cette formation de perfectionnement de 21 heures emprunte ses exercices au travail de l'acteur. Sur trois jours les participants travaillent la respiration la voix le regard puis l'improvisation, dans une progression où l'erreur fait partie de l'exercice. Chaque séquence se termine par la transposition des techniques à une situation professionnelle précise.

DURÉE	MODALITÉ	TARIF	DÉLAI D'ACCÈS
3 jours — 21 h	**Présentiel ou à distance**	**À partir de 2 190 € HT**	**11 jours ouvrés après validation du financement.**

Mon Pôle Formation est un organisme certifié Qualiopi. La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante : **ACTIONS DE FORMATION** — certificat n° 76 31 02622 31 (SGS ICS)

01 Public visé et prérequis

PUBLIC VISÉ
Professionnels ayant déjà pris la parole en public et souhaitant dépasser une appréhension persistante.

PRÉREQUIS
Avoir l'occasion de s'exprimer devant un groupe dans son activité professionnelle.

POSITIONNEMENT À L'ENTRÉE
Analyse du besoin et test de positionnement. Vos réponses sont partagées avec votre formateur afin d'adapter la formation à votre niveau et votre contexte professionnel.

02 Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, le participant sera capable de :

- Mobiliser sa respiration pour stabiliser sa voix avant une intervention
- Occuper l'espace et soutenir le regard d'un auditoire
- Improviser une prise de parole courte sans préparation écrite
- Varier son rythme et ses intentions pour tenir l'attention
- Transposer un exercice scénique à une situation professionnelle précise

03 Programme détaillé

M1 Mettre le corps en jeu

- Préparation physique et vocale
- Ancrage respiration et relâchement des tensions
- Échauffement vocal et articulation
- Déplacement et occupation de l'espace
- Exercices de contact visuel en groupe
- Atelier : Série d'exercices courts réalisés debout en cercle sans prise de parole individuelle.

M2 Oser le regard des autres
- Passer devant le groupe
- Entrée et sortie de scène
- Silence tenu avant la première phrase
- Gestion des rires et des regards
- Repérage de ses réflexes d'évitement
- Mise en situation : Chaque participant traverse l'espace puis s'arrête face au groupe en silence.

M3 Voix rythme et intention
- Jouer avec sa parole
- Variation du volume et du débit
- Changement d'intention sur une même phrase
- Utilisation du silence comme appui
- Adresse à une personne puis à tout le groupe
- Atelier : Un même texte court est dit successivement avec plusieurs intentions imposées.

M4 Improviser sans filet
- Réagir dans l'instant
- Acceptation de la proposition de l'autre
- Construction d'une histoire à plusieurs
- Prise de parole imposée sur un sujet tiré au sort
- Sortie d'un blanc ou d'une hésitation
- Mise en situation : Improvisation à deux sur un thème imposé par le reste du groupe.

M5 Transposer au contexte professionnel
- Du plateau à la réunion
- Adaptation des exercices à une réunion ou à une présentation
- Préparation d'une intervention professionnelle réelle
- Construction d'un rituel personnel avant la prise de parole
- Entraînement autonome après la formation
- Cas pratique : Chacun présente une intervention issue de son travail en appliquant les techniques vues.

04 Modalités pédagogiques, méthodes et moyens

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES
Présentiel ou à distance

LIEU / FORMAT
Dans vos locaux — jusqu'à 10 collaborateurs, Paris — Présentiel, À distance — Classe virtuelle

MÉTHODES MOBILISÉES
• Apports théoriques, ateliers et cas pratiques. Support de cours numérique et fiches méthodes fournis.

ENCADREMENT
Formateurs qualifiés et expérimentés, experts de leur domaine, sélectionnés par Mon Pôle Formation.

05 Modalités d'évaluation et de suivi

ÉVALUATION DES ACQUIS
• QCM et mises en situation. Évaluation des acquis en début et en fin de parcours, évaluation à chaud et à froid à 60 jours.

SUIVI DE L'EXÉCUTION
• Émargement des participants
• Certificat de réalisation remis à l'issue de la formation

SANCTION DE LA FORMATION
Attestation de fin de formation et certificat de réalisation remis à chaque participant.

06 Type de reconnaissance

Formation non certifiante — Attestation de fin de formation et certificat de réalisation remis à chaque participant.

07 Modalités d'accès, financement et tarifs

MODALITÉS D'INSCRIPTION
Inscription en ligne, par téléphone, par devis ou via votre OPCO.

DÉLAI D'ACCÈS
11 jours ouvrés après validation du financement.

FINANCEMENTS POSSIBLES
- OPCO et plan de développement des compétences
- FAF et CFP
- France Travail
- Paiement jusqu'à 6 fois sans frais

DATES / SESSIONS
Entrées permanentes

FORMULE	DÉTAIL	TARIF
Inter-entreprises	-10 % dès 2 participants, -15 % dès 3, -20 % à partir de 4 inscrits sur la même session.	**À partir de 2 190 € HT**

Prix nets — exonération de TVA, article 261-4-4° du CGI.

08 Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Accessible aux personnes en situation de handicap. Contactez notre référent handicap pour construire une solution adaptée : contact@monpoleformation.fr

RÉFÉRENT HANDICAP
Tiffany LESTROUBAC

CONTACT
contact@monpoleformation.fr

09 Indicateurs de résultats

INDICATEUR	RÉSULTAT	MODALITÉS DE CALCUL
Taux de satisfaction	**N/A**	Moyenne des notes de satisfaction des stagiaires sur les 12 derniers mois
Taux d'abandon	**N/A**	Calculé sur les 12 derniers mois

Résultats arrêtés au 26/09/2026. N/A : donnée non disponible ou effectif insuffisant sur la période.

10 Contacts

INSCRIPTIONS ET INFORMATIONS
contact@monpoleformation.fr
01 87 66 57 66

ADRESSE
10a rue du Maréchal de Lattre de Tassigny, 76420 Bihorel

RÉCLAMATIONS
Par e-mail : contact@monpoleformation.fr