COMMUNICATION

Techniques théâtrales : poser sa voix, habiter l'espace et capter son auditoire

Beaucoup de prises de parole professionnelles sont correctes et pourtant sans effet. La voix reste basse, le corps se fige derrière la table, le regard cherche le plafond ou les notes. L'auditoire décroche avant la fin sans que l'orateur comprenne vraiment pourquoi. Cette formation de 14 heures se déroule en présentiel et repose sur la pratique théâtrale appliquée au contexte professionnel. Échauffements vocaux travail du corps improvisations dirigées et passages filmés se succèdent sur deux jours. Aucun texte n'est à apprendre et aucun talent de comédien n'est attendu des participants.

DURÉE	MODALITÉ	TARIF	DÉLAI D'ACCÈS
2 jours — 14 h	**Présentiel**	**À partir de 1 528 € 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
Managers formateurs commerciaux et toute personne devant prendre la parole devant un groupe et souhaitant gagner en présence.

PRÉREQUIS
La formation suppose d'accepter de participer à des exercices corporels et vocaux menés debout en groupe.

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 :

- Poser sa voix et varier son intensité selon la taille de la salle
- Utiliser l'espace et les appuis du corps pendant une intervention
- Soutenir le regard de son auditoire pendant toute la prise de parole
- Gérer le trac par des routines de préparation avant l'intervention
- Improviser une réponse courte sans rompre le contact avec le public

03 Programme détaillé

M1 Se mettre en condition

- Corps souffle et voix
- Échauffement corporel et relâchement des tensions
- Respiration abdominale et appui du souffle
- Projection de la voix sans forcer
- Articulation et fin de phrase tenue
- Atelier : Les participants font passer une même phrase du murmure à la voix pleine salle.

M2 Occuper l'espace

- Posture déplacement et regard
- Recherche d'une posture stable et disponible
- Déplacements volontaires et arrêts marqués
- Adresse du regard à l'ensemble du groupe
- Traitement des gestes parasites
- Mise en situation : Chacun traverse la salle et prend la parole depuis trois positions différentes.

M3 Jouer les intentions

- Ton rythme et silences
- Variation du rythme sur un même texte
- Usage du silence comme appui du propos
- Passage d'une intention à une autre
- Accord entre le ton employé et le contenu
- Atelier : Une phrase neutre est dite avec cinq intentions différentes puis analysée.

M4 Improviser et tenir l'imprévu

- Réagir sans perdre le fil
- Exercices d'improvisation dirigée
- Réponse à une question inattendue
- Reprise après une erreur ou un oubli
- Clôture d'une intervention quand le temps manque
- Cas pratique : Chaque participant termine une intervention filmée interrompue en cours de route.

04 Modalités pédagogiques, méthodes et moyens

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES
Présentiel

LIEU / FORMAT
Dans vos locaux — jusqu'à 10 collaborateurs, Paris — Présentiel

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 1 528 € 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 29/09/2026. 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