

Apprendre à s'exprimer grâce au théâtre

Durée :	3 jours
Lieu :	en vos locaux/distanciel possible
Calendrier :	à définir
Groupe :	5 à 15 personnes
Public :	Doctorant·es tous domaines, toutes années
Formateur·rice·s :	Camille Masclef, Georges Pillegand-Le Rider

Cette formation permet de prendre conscience de l'ensemble des mécanismes liés à la prise de parole en public, pour une diversité de contexte et de territoire. Elles favorisent l'élaboration du discours (plan, introduction, développement, argumentation, conclusion, punchline), la prise de parole (voix, gestuelle, comportement) et l'écoute. Elles permettent de trouver et d'expérimenter l'attitude juste face à tout type de public. Elles répondent à l'essentiel des besoins en ce qui concerne la maîtrise et la pratique de l'oral professionnel.

Chaque participant·e repart avec des techniques théâtrales à réutiliser ainsi qu'une (partie de) présentation prête pour le public et le contexte de son choix.

Objectif pédagogique global

Développer son aisance à l'oral et sa confiance en soi dans la prise de parole en public pour tout type d'auditoire et de contexte

Objectifs pédagogiques spécifiques

- Savoir gérer ses appréhensions et son stress à l'oral
- Être en capacité d'improviser et de réagir face à son public

- S'adapter à son public
- Maitriser son comportement non verbal et para verbal (gestuelle, respiration, voix...)
- Structurer son discours

Méthode pédagogique

Nous proposons une approche de formation participative qui permet l'expression et le partage de chacun·e.

Programme

- Mise en mouvement et improvisation.
- Respiration et placement de voix
- Savoir appréhender son public
- Exercices de mise en situation théâtrale dans différents contextes et pour différents publics.
- Affronter ses peurs
- Trouver son style
- Gestion de la prise de risques et de stress
- Pratiquer et présenter des projets individuels