Envoyer par messagerie | Imprimer le formulaire

inspire

PRENDRE LA PAROLE EN PUBLIC

LE BON ORATEUR N'EST PAS CELUI QUI PARLE LE MIEUX, MAIS CELUI QUI PARLE LE PLUS VRAI.

CE QUE CE STAGE PEUT VOUS PERMETTRE DE ...

- Prendre conscience des conditions de réussite d'une prise de parole en public
- Evaluer vos forces et vos risques pour mettre en place des axes de progression
- Accepter votre trac et en faire un levier de performance
- Libérer votre gestuelle au service du message
- Travailler votre présence pour captiver son public et prendre du plaisir
- Construire un message impactant
- Faire preuve de créativité dans votre propos
- Prendre la parole à plusieurs
- Travailler votre répartie
- Vous entraîner et progresser

UN APERÇU DES CONTENUS

- Les 5 éléments du bonjour
- Techniques de gestion du stress : relaxation, respiration abdominale, visualisation
- Les 4 éléments de la terre
- Les 4 C

APPROCHE PÉDAGOGIQUE ET OUTILS

- Déverrouillage des blocages psychologiques par le « jeu théâtral»
- Exercices de relaxation
- Entraînements pour le développement de vos capacités sur le long terme
- Apports factuels
- Evaluations diagnostics et sommatives
- Pré Requis : Etre motivé.e

INFORMATIONS PRATIQUES ET INSCRIPTION

2 jours - 240 euros TTC / personne
Lieu : La Compagnie du café-théâtre – 6 rue des carmélites - Nantes
Prochain stage : Samedi 30 et dimanche 31 mai 2020 de 9h à 17h
Nombre de participants : 4 à 8 max
Contact : Alexandra Chauvel - 06 71 40 23 68 - comedienneetformatrice@gmail.com
Site web : www.alexandrachauvel.com
Inscription : Merci de renvoyer la fiche d'inscription (à suivre) complétée et signée ainsi que le règlement par chèque (il ne sera encaissé que 2 jours avant le début du stage) (possibilité de régler en espèces le jour J).

inspire

FICHE D'INSCRIPTION "PRENDRE LA PAROLE EN PUBLIC"

INSCRIPTION ET RÈGLEMENT A RETOURNER A L'ADRESSE SUIVANTE :

ALEXANDRA CHAUVEL
129 BIS BOULEVARD JULES VERNE
44300 NANTES

NOM :

PRÉNOM :

NÉ(E) LE :

COURRIEL :

TÉLÉPHONE :

DATE STAGE : SAMEDI 30 ET DIMANCHE 31 MAI 2020

TARIF : 240€ réglables par chèque à l'ordre de ALEXANDRA CHAUVEL (encaissement 2 jours avant le début du stage)

DATE :

SIGNATURE :