

Formation : Atelier théâtre : développer son charisme et sa confiance en soi

Appropriiez vous les outils des acteurs pour gagner en aisance, présence et conviction

Formation pratique - 2j - 14h00 - Réf. THP

Prix : 1360 € H.T.

★★★★☆ 4,8 / 5

BEST

Cet atelier théâtre vous propose d'expérimenter des techniques d'acteur pour renforcer votre confiance en vous et gagner en aisance dans vos prises de parole. À travers des exercices pratiques inspirés du théâtre, vous apprendrez à mieux gérer vos émotions, à affirmer votre posture et à communiquer avec efficacité, clarté et impact dans des situations professionnelles diverses comme : mener un entretien, animer une réunion, présenter un projet ou améliorer vos échanges au quotidien. Vous apprendrez à poser votre voix, à apprivoiser le trac, à capter l'attention de votre auditoire.

Objectifs pédagogiques

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

- ✓ Travailler son ancrage corporel et sa respiration
- ✓ Développer sa force de conviction à l'oral
- ✓ S'exprimer avec fluidité et savoir écouter dans l'échange
- ✓ Harmoniser sa communication verbale et sa gestuelle
- ✓ Dépasser son trac et mieux gérer ses émotions

Public concerné

Toute personne souhaitant développer sa posture et son impact à l'oral

Prérequis

Aucun

PARTICIPANTS

Toute personne souhaitant développer sa posture et son impact à l'oral

PRÉREQUIS

Aucun

COMPÉTENCES DU FORMATEUR

Les experts qui animent la formation sont des spécialistes des matières abordées. Ils ont été validés par nos équipes pédagogiques tant sur le plan des connaissances métiers que sur celui de la pédagogie, et ce pour chaque cours qu'ils enseignent. Ils ont au minimum cinq à dix années d'expérience dans leur domaine et occupent ou ont occupé des postes à responsabilité en entreprise.

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Le formateur évalue la progression pédagogique du participant tout au long de la formation au moyen de QCM, mises en situation, travaux pratiques...

Le participant complète également un test de positionnement en amont et en aval pour valider les compétences acquises.

Méthodes, moyens pédagogiques et évaluations

- Pédagogie ludique et participative basée exclusivement sur des exercices d'entraînement d'acteur adaptés pour des non-acteurs
- Par un biais créatif, les exercices sollicitent à la fois l'intellect, les émotions, le corps et la voix pour travailler sur la confiance en soi
- Élaboration d'un plan d'action individuel incluant des tâches prioritaires et des objectifs
- Évaluation par le formateur de la progression pédagogique du participant, tout au long de la formation : QCM, mises en situation, travaux pratiques...
- Test de positionnement complété par le participant avant et après la formation pour mesurer son évolution et valider les compétences acquises

Les activités présentées dans ce programme de cours sont fournies à titre indicatif et peuvent être ajustées au besoin par les formateurs.

Programme de la formation

1 Développer sa présence et son charisme

Compétences visées

- Développer sa conscience corporelle
- Oser passer à l'action en s'appuyant sur son ancrage au sol
- Se présenter positivement et accepter d'être soi face à l'autre

Activités pédagogiques

- Brainstorming : échanges en groupe sur les notions de charisme et de confiance en soi
- Exercices : expérimentation des techniques de respiration, d'ancrage, de travail sur le maintien et le regard
- Mise en application théâtrale : présentation de soi
- Lancement d'un plan d'action individuel : définition des axes de progrès, des objectifs et du planning

Outils et méthodes

- Techniques de respiration
- Techniques d'ancrage

MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

- Les moyens pédagogiques et les méthodes d'enseignement utilisés sont principalement : aides audiovisuelles, documentation et support de cours, exercices pratiques d'application et corrigés des exercices pour les formations pratiques, études de cas ou présentation de cas réels pour les séminaires de formation.
- À l'issue de chaque formation ou séminaire, ORSYS fournit aux participants un questionnaire d'évaluation du cours qui est ensuite analysé par nos équipes pédagogiques.
- Une feuille d'émargement par demi-journée de présence est fournie en fin de formation ainsi qu'une attestation de fin de formation si le participant a bien assisté à la totalité de la session.

MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

L'inscription doit être finalisée 24 heures avant le début de la formation.

ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES HANDICAPÉES

Pour toute question ou besoin relatif à l'accessibilité, vous pouvez joindre notre équipe PSH par e-mail à l'adresse psh-accueil@orsys.fr.

2 Être convaincant et se faire entendre

Compétences visées

- Prendre la parole avec autorité et engagement
- Identifier son message clé et le transmettre avec pertinence
- Développer sa force de conviction
- Maîtriser les règles de base de la rhétorique : avoir un objectif, s'adapter à son auditoire, structurer son discours

Activités pédagogiques

- Exercices préparatoires : échauffements scéniques
- Exercice en binôme : poser sa voix
- Mise en application théâtrale : raconter une fable avec ses propres mots
- Mise en situation : défendre un point de vue, trois minutes pour convaincre
- Enrichissement du plan d'action individuel

Outils et méthodes

- Techniques de prise de parole
- Techniques de projection de voix

3 Développer sa fluidité verbale

Compétences visées

- Maîtriser les mécanismes de l'éloquence pour s'exprimer librement
- Surmonter les déstabilisations grâce au sens de l'improvisation et à la créativité
- Améliorer sa répartie en développant son écoute de l'autre
- Susciter des interactions avec ses interlocuteurs pour augmenter leur attention

Activités pédagogiques

- Exercices : travail d'articulation, improvisations théâtrales
- Mise en application théâtrale : entraînement sur les règles de base de l'éloquence
- Enrichissement du plan d'action individuel

Outils et méthodes

- Techniques d'improvisation

4 Gagner en confiance en soi et en aisance

Compétences visées

- Identifier ses qualités personnelles à valoriser
- Adopter une posture relationnelle appropriée entre force et flexibilité
- Se synchroniser avec les autres
- Oser partager son opinion pour donner du poids à son intervention

Activités pédagogiques

- Exercice: développer ses capacités de synchronisation avec un travail par deux en miroir
- Travail individuel : exploration de l'outil des positions de vie
- Mise en application théâtrale : entraînement à la transmission d'émotions sur la base d'un texte
- Enrichissement du plan d'action individuel

Outils et méthodes

- Techniques d'assertivité

5 Développer son aisance corporelle

Compétences visées

- Acquérir une meilleure expression corporelle
- Développer sa communication non verbale pour transmettre ses messages avec intention
- Convaincre son auditoire grâce à l'harmonisation de sa communication verbale avec sa gestuelle
- Oser se mettre en scène et accepter d'être regardé

Activités pédagogiques

- Exercices préparatoires : dynamisation et expression corporelle
- Exercice en groupe : travail sur la créativité de groupe avec le jeu des statues
- Mise en situation : présentation de la démonstration d'un produit avec différentes contraintes
- Enrichissement du plan d'action individuel

Outils et méthodes

- Techniques de créativité

6 Gérer son trac

Compétences visées

- Maîtriser sa respiration pour mieux gérer ses émotions
- Dépasser son trac grâce à la visualisation positive
- Utiliser le regard et la distance d'interaction pour trouver sa zone de confort
- Focaliser son attention sur son message et ses interlocuteurs

Activités pédagogiques

- Mises en situation : exercices de prise de parole intégrant les différentes méthodes étudiées sur une thématique choisie
- Finalisation du plan d'action individuel

Outils et méthodes

- Techniques de visualisation

Dates et lieux

PARIS LA DÉFENSE

2026 : 27 avr., 27 avr., 18 mai, 22 juin, 27 juil.,
24 août, 28 sep., 26 oct., 23 nov., 14 déc.

LUXEMBOURG

2026 : 18 mai, 28 sep., 23 nov.