

Maîtrise de la parole et du comportement

Date et durée
Code formation : DEP0704 Durée : 3 jours Nombre d'heures : 21 heures
Description
Au cours de cette formation le stagiaire va apprendre et s'entraîner à : • Prendre la parole face à son public avec aisance et assurance • Prendre conscience de tout ce qu'exprime le « non-dit » • Savoir interpréter le comportement des autres
Objectifs
A l'issue de la formation le stagiaire aura appris à : • Parler en public avec aisance • Faire passer des messages qui vont delà du simple sens des mots • Communiquer pour faire passer tous ses messages. • S'adapter à l'assistance • Mieux comprendre les messages non exprimés directement par ses interlocuteurs
Pré-requis
Aucun pré-requis n'est nécessaire pour suivre la formation "maitrise de la parole et comportement"
Public
Cette formation s'adresse à toute personne devant s'exprimer en public et/ou cerner le comportement de l'assistance.
Cette formation s'adresse aux profils suivants
<u>Chef de projet / Responsable de projet</u> <u>Manager</u>
Programme
La parole Tant devant une assemblée qu'en entretien individuel, prendre la parole n'est pas aisé et s'accompagne souvent de fâcheux désagréments ; la liste en est longue : trac, crispation, nervosité, émotivité, timidité, bafouillage, confusion, phrasé rapide, respiration gênée, voix inaudible, impression de « réciter », tremblements, gorge sèche, perte de mémoire, voix cassée, attitude physique maladroite, gestuelle intempestive ou inhibée, regard mal maîtrisé, fixe ou baissé, ...

La parole relève d'une technique : technique physique, naturelle et universelle : les mécanismes de la parole sont les mêmes partout. Nous appliquons tous cette technique au quotidien mais faute d'en avoir pris conscience et de l'avoir pratiquée dans des circonstances d'exception, elle nous fait défaut aux moments critiques.

Le but de ces séances de formation à l'expression orale est donc de familiariser chacun avec cette technique pour faire en sorte que la parole ne soit plus un obstacle ou une contrainte mais bien au contraire un outil maniable et libérateur. Comme pour un sport ou un instrument de musique, il s'agit de s'entraîner...

Prise de conscience et pratique

Sans promettre de respecter un programme rigoureux et fixe car les demandes et les difficultés de chacun ne sont pas les mêmes, il sera indispensable d'aborder et de travailler au gré des séances et des besoins, plusieurs points clés de la technique d'expression orale. Le principal, celui dont la connaissance est la plus libératrice, est la prise de conscience de quelques mécanismes élémentaires (et souvent ignorés) de la diction. Parler « juste » passe par la connaissance et la maîtrise de quelques lois très simples de la parole : phrasé, inflexion, mémoire, inspirations, débit, silences, écoute.

Le travail pourra se faire à partir de textes préparés, « appris » ou proposés : texte de présentation de soi, d'une entreprise ou d'un projet, ... et permettra de voir comment on passe, sans effort apparent, d'un texte écrit à une pensée exprimée.

Ensuite on intégrera des contraintes de temps de parole, et on abordera, si besoin est, le problème de la lecture en public.

En complément de ce travail, il importe de prendre conscience, par des exercices simples, de quelques données physiques qui conditionnent la parole :

La respiration : elle conditionne notre pensée, nos mouvements, notre décontraction, notre voix.

La voix : prise de conscience de l'appareil phonatoire, de son rapport avec la respiration et l'attitude corporelle.

L'attitude physique : tenue, assise, gestuelle, liberté physique, décontraction.

C'est la prise de conscience et la maîtrise de ces différents moyens qui permettent à l'orateur d'être plus libre, d'être plus lui-même, donc de plus naturellement et plus clairement exprimer sa pensée. C'est ainsi qu'il peut mieux se faire entendre, dans tous les sens du terme, mais aussi être plus à l'écoute de son public ou de son interlocuteur, ce qui constitue les deux clés de la communication.

En ayant appris à maîtriser sa voix et son comportement, le stagiaire saura également décrypter et interpréter le comportement des personnes qu'il côtoie.