

# Développer son charisme et sa confiance en soi, atelier théâtre

-Référence: **DP-50**

-Durée: **2 Jours (14 Heures)**

## Les objectifs de la formation

- 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

## A qui s'adresse cette formation ?

### POUR QUI :

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

## Programme

- **Développer sa présence et son charisme**
  - Respirer efficacement.
  - Développer sa conscience corporelle.
  - Acquérir un bon ancrage au sol.
  - Se présenter positivement.
  - Exercice: Exercices techniques sur la respiration, l'ancrage, le maintien, le regard.
  - Présentation de soi.
- **Etre convaincant et savoir se faire entendre**
  - Prendre la parole avec autorité et engagement.
  - Identifier et faire passer un message clé.
  - Développer sa force de conviction.
  - Maîtriser les règles de base de la rhétorique : avoir un objectif, s'adapter à l'auditoire, structurer son discours.
  - Exercice: Défendre un point de vue.
  - Trois minutes pour convaincre.
  - Raconter une fable avec ses propres mots.

- **Développer sa fluidité verbale**
  - Maîtriser les mécanismes de l'éloquence pour s'exprimer librement.
  - Développer son sens de l'improvisation et sa créativité.
  - Etre à l'écoute pour améliorer sa répartie.
  - Savoir susciter des interactions avec ses interlocuteurs.
  - Exercice: Exercices d'improvisation théâtrale.
  - Entraînement sur les règles de base de l'éloquence.
- **Gagner en confiance en soi et en aisance**
  - Identifier ses qualités personnelles.
  - Adopter une posture relationnelle efficace.
  - Savoir se synchroniser avec les autres.
  - Oser partager son opinion.
  - Exercice: Exercice: du "miroir".
  - Les positions de vie.
- **Développer son aisance corporelle**
  - Acquérir une meilleure expression corporelle.
  - Développer sa communication non verbale.
  - Harmoniser sa communication verbale et sa gestuelle.
  - Oser être créatif et accepter d'être regardé(e).
  - Exercice: Jeu des statues ou "théâtre image" : travail sur la créativité en groupe.
  - Exercices de dynamisation et d'expression corporelle.
- **Savoir gérer son trac**
  - 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.
  - Mise en situation Exercices de prise de parole face au groupe sur une thématique choisie.
- **Etablir un bilan individuel**
  - Comprendre ses préférences de communication.
  - Intégrer la façon dont on est perçu par les autres.
  - Définir ses atouts et ses axes de progrès.

## Programme

- Echanges Elaborer des objectifs individuels de progrès.



(+212) 5 22 27 99 01



(+212) 6 60 10 42 56



Contact@skills-group.com

Nous sommes à votre disposition :  
De Lun - Ven 09h00-18h00 et Sam 09H00 – 13H00

Angle bd Abdelmoumen et rue Soumaya, Résidence Shehrazade 3, 7ème étage N° 30  
Casablanca 20340, Maroc