



PROGRAMME DE FORMATION

PP2 – Prise de parole en public : Perfectionnement

PUBLIC CONCERNÉ

- Toute personne amenée à prendre la parole devant un auditoire important et/ou expert, et souhaitant développer son impact à l'oral ainsi que sa capacité à convaincre en situation difficile

PRÉ-REQUIS

- PP1 ou équivalent

OBJECTIFS

- Construire sa routine de gestion du trac
- Gérer ses émotions en situation difficile
- Développer sa créativité pour sortir des situations difficiles
- Recevoir et traiter les objections
- Maîtriser l'espace et les outils de la scène

Cette formation n'est pas qualifiante/certifiante.

PROGRAMME DÉTAILLÉ

Journée 1

Introduction et diagnostic

- Mise en route du groupe
 - Présentations
 - Recueil des objectifs individuels
- Diagnostic : identification et analyse des situations difficiles vécues par les participants

Construire sa propre routine d'entrée en scène

- Gérer son trac
- Soigner son entrée sur scène

Appréhender les outils de la prise de parole face à un public large

- Savoir parler dans différents types de micros
- Utiliser l'espace de la scène dans sa prise de parole
- Training corps et voix

Développer sa créativité dans la prise de parole

- Comprendre les ressorts de l'improvisation
- Expérimenter le jeu des contraintes
- Gérer les accidents

Prise de parole en public et image de soi

- Comprendre l'importance de l'image de soi en situation de prise de parole en public
- Bilan confiance en soi et Estime de soi



Journée 2

Recevoir et traiter les objections

- Approfondir sa capacité d'écoute sur scène
- Savoir dire « non »
- Théâtre d'improvisation, ce que nous apprend la règle du « oui »
- S'entraîner et développer sa répartie

Improvisations et discours filmés

- Identifier ses forces
- Travailler et/ou contourner ses difficultés

Conclusion

- Partages d'expériences à la suite des deux jours de formation
- Plan d'action individuel

DÉMARCHE PÉDAGOGIQUE

- Apports théoriques et conceptuels (20% du temps)
- Exercices pratiques et entraînements (45% du temps)
- Mises en situation et debriefs (35% du temps)
- Support de cours remis à chaque stagiaire

ÉVALUATION DE LA FORMATION

- Evaluation tout au long de la formation au travers des situations de jeu et des mises en pratiques
- Questionnaire de satisfaction en fin de formation

VALIDATION DE LA FORMATION

- Evaluation et synthèse des acquis en fin de formation
- Attestation de fin de stage

MODALITÉS

- Durée : 14h au total
- Horaires : 2 journées de 7h
- Lieu : dans les locaux de L'Instant Formation
- Effectif : 6 à 10 personnes
- Date(s) : à consulter sur www.linstantformation.fr
- Inscriptions possibles jusqu'à 48h avant le début de la formation – Sous réserve de places disponibles
- Accessibilité
 - Nos formations peuvent être accessibles aux personnes en situation de handicap.
 - Chaque situation étant unique, nous vous recommandons de nous contacter avant votre inscription. Nous pourrions ainsi vous détailler les possibilités d'accueil pour vous permettre de suivre la formation ou vous orienter si besoin vers les structures spécialisées.



TARIF

- Inscription à titre personnel : 440 € (T.V.A. non applicable) pour les 14h
- Inscription en formation professionnelle continue : 880 € (T.V.A. non applicable) pour les 14h
- Formation organisée en intra-entreprise : 4 200 € (T.V.A. non applicable) pour les 14h

INTERVENANTS

- **Eloïse PETITJEAN**, Formatrice et Thérapeute, diplômée de l'IAE de Paris, Maîtrise en sciences de Gestion Paris Dauphine, certifiée par le Centre d'Etude de l'Ennéagramme, certifiée par l'Ecole de l'Enfant Intérieur, formé à la connaissance de l'Ennéagramme et à la communication depuis 5 ans
- **Jonathan SANSOZ**, comédien et artiste de cirque depuis plus de 10 ans, directeur de la compagnie « Horizons Croisés », pratiquant le cirque en entreprise depuis 5 ans.

CONTACT

- Mail : contact@linstantformation.fr
- Site internet : www.linstantformation.fr
- Téléphone : 07 68 58 23 56

INDICATEURS DE PERFORMANCE

- Taux de satisfaction 2024-25 : **données insuffisantes sur la période**
- Taux de réussite 2024-25 : **données insuffisantes sur la période**