



# ORGANISME DE FORMATION AUX TECHNOLOGIES ET METIERS DE L'INFORMATIQUE

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

N° ACTIVITÉ : 11 92 18558 92

TÉLÉPHONE : 01 85 77 07 07

E-MAIL : inscription@hubformation.com

Cet atelier théâtre vous permettra de développer, grâce aux techniques d'acteurs, votre confiance en soi, votre aisance verbale et corporelle dans des situations professionnelles comme la conduite d'entretien ou de réunion, une présentation orale en interne ou en externe, et améliorer votre relationnel quotidien.

### Objectifs

- | 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

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

### Prérequis

- | Aucun

### Programme de la formation

#### 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.

Référence	THP
Durée	2 jours (14h)
Tarif	1 590 €HT
Repas	repas inclus

### SESSIONS PROGRAMMÉES

#### PARIS

- du 21 au 22 août 2025
- du 18 au 19 septembre 2025

#### AIX-EN-PROVENCE

- du 28 au 29 août 2025
- du 4 au 5 décembre 2025

#### BORDEAUX

- du 28 au 29 août 2025
- du 4 au 5 décembre 2025

#### GRENOBLE

- du 17 au 18 juillet 2025
- du 6 au 7 novembre 2025

#### LILLE

- du 28 au 29 août 2025
- du 4 au 5 décembre 2025

#### LYON

- du 17 au 18 juillet 2025
- du 25 au 26 septembre 2025

#### NANTES

- du 28 au 29 août 2025
- du 4 au 5 décembre 2025

#### RENNES

- du 17 au 18 juillet 2025
- du 6 au 7 novembre 2025

[VOIR TOUTES LES DATES](#)

- | 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.
- | Echanges : Elaborer des objectifs individuels de progrès.

## **Méthode pédagogique**

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.

## **Méthode d'évaluation**

Tout au long de la formation, les exercices et mises en situation permettent de valider et contrôler les acquis du stagiaire. En fin de formation, le stagiaire complète un QCM d'auto-évaluation.

---

## **Accessibilité**



Les sessions de formation se déroulent sur des sites différents selon les villes ou les dates, merci de nous contacter pour vérifier l'accessibilité aux personnes à mobilité réduite.  
Pour tout besoin spécifique (vue, audition...), veuillez nous contacter au 01 85 77 07 07.