

S'AFFRANCHIR DE LA GLOSSOPHOBIE

Séances individuelles
ou en binôme

Durée
40 heures réparties sur 6 semaines
non consécutives

Dates à déterminer
en commun

En visioconférence ou
présentiel selon le
lieu de résidence du
stagiaire

Coût pédagogique
Sur devis

Frais de déplacement
Séances en
présentiel à la
demande du stagiaire
Forfait selon le site

1 - PUBLIC ET PRÉREQUIS

Personnes rencontrant de grandes difficultés pour s'exprimer en public (glossophobie).

Prérequis : cadre, dirigeant d'entreprise ou d'association, professionnel amené à s'exprimer en public.
Le prérequis est mesuré par : le VC ou tout élément de preuve de la nécessité de s'exprimer en public.

Clause de confidentialité : la formation est confidentielle.
Contractuellement, SOLEVA s'interdit de mentionner le nom d'un stagiaire à quelque fin que ce soit, notamment publicitaire.

2 – OBJECTIFS GÉNÉRAUX

- Acquérir la capacité de s'exprimer en public sans réserve ni appréhension.
- Vaincre les affres de la glossophobie.

3 – OBJECTIFS OPÉRATIONNELS

- S'affranchir de toute approche psychologisante
- Acquérir la capacité à vaincre les facteurs de stress
- Construire une intervention efficace, génératrice de plaisir

4 - PROGRAMME

État initial

Retour d'expérience et identification des symptômes. Examen des attitudes.

Exposé de la méthode.

Vers un mouvement fluide

- Maîtriser la gestuelle.
- Acquérir les bases de la lisibilité du mouvement.
- Iconographie et sémiotique du geste.

Avec une voix posée

- Voix intrinsèque, voix externe.
- Qualité du fonctionnement de la voix.
- Construction du geste vocal.

Des couleurs dans l'expression

- Indépendance de la pensée, du geste et de l'émission vocale.
- Rythmique, intensité, modulations, nuances, dans la voix et dans le geste : l'art de dire.
- L'improvisation : technique et utilisation.

Dans une relation conjugquée à l'auditoire

- Distances de communication et ponts avec l'auditoire.
- Perception intrinsèque du temps, perception de l'auditoire.
- Maîtrise de l'espace scénique.
- Effets d'attente de l'auditoire.

5 - MOYENS PÉDAGOGIQUES ET D'ENCADREMENT

- Séances de formation en salle ou en visioconférence.
- Approfondissement de la représentation individuelle.
- Exposés théoriques.
- Exercices pratiques.
- Analyse de vidéos de cas concrets.
- Mises en situation. Filmage vidéo.

La formation est assurée par Reynald LABBE (auteur, acteur et metteur en scène de théâtre) et/ou Arthur APATOUT (artiste, musicien, auteur-compositeur-interprète, multi-disque de platine, nombreuses tournées internationales).

6 - SUIVI

- Émargement par les stagiaires d'une fiche de présence pour chaque reprise d'une durée de 2 heures. Les séances en visioconférence sont attestées par le répertoire de l'application.
- Retours d'expérience et soutien post-formation durant six mois (par e-mail, téléphone ou vidéo-entretien) sur une base de 8 heures.

7 - ÉVALUATION

- Évaluation à chaud lors de chaque reprise par discussion non formalisée.
- Évaluation à chaud par questionnaire d'auto-évaluation et évaluation du formateur sur les points techniques étudiés.
- Débriefing d'auto-évaluation pour chaque mise en situation.
- Évaluation in fine par le formateur et auto-évaluation du stagiaire par questionnaire rétrospectif.

Une attestation de fin de formation est remise à chaque stagiaire.