

## Formation : « Améliorer la Prise de Parole en public à l'aide du Théâtre d'Improvisation »

Code Formation : PPP-THIMP-PRES

### Objectifs

- S'affirmer dans des situations de prise de parole en public
- Mettre en pratique les grands principes de la prise de parole
- Favoriser l'aisance orale
- Trouver son style oratoire
- Construire son propre « guide mémo »

### Contenu

- Créer une synergie de groupe, pour favoriser la confiance mutuelle
- Exercices d'improvisation théâtrale pour développer le lâcher-prise, le jeu d'acteur, le placement de la voix, la prise de recul et l'amusement
- Pratiques d'improvisation théâtrale pour favoriser la prise de parole dans un contexte de jeu théâtral
- Prises de paroles sur des sujets divers ou sur les projets professionnelles des participants

### Modalités pédagogiques et évaluations

- Apports d'expertise
- Apports théoriques
- Approche participative
- A l'issue de la formation, un questionnaire d'auto-évaluation et de satisfaction sera distribué afin que chaque stagiaire puisse évaluer sa propre progression et l'adéquation de la formation aux besoins professionnels

### Public & Prérequis

Toute personne souhaitant améliorer sa prise de parole en public (avec une échéance et un projet précis, ou non)

Pas de prérequis

### Durée et Nb de participants

1 journée (7 h)

10 personnes maximum

### Coût

A partir de 900 € HT\*

\* TVA Non applicable

\* Prise en charge financière par l'OPCO possible (Qualiopi)

### Modalités

Formation en intra, en présentiel

### Contact

Magali Duriez

[magali@yoga-myself.fr](mailto:magali@yoga-myself.fr)

06 46 03 26 98

*Personnes en situation de handicap, nous contacter pour étudier les adaptations nécessaires.*

Les +

- + Approche concrète
- + Approche ludique
- + Exercices d'application adaptés aux problématiques et projets des participants
- + Possibilité d'une formule sur-mesure

### Intervenante :

Magali Duriez est Formatrice, Prof d'improvisation théâtrale, Prof de Yoga et de Yoga adapté et Art-thérapeute. Elle forme depuis plusieurs années sur les thématiques du développement de la confiance et estime de soi, de la prise de parole, de gestion du stress, de prévention des TMS, de gestion de la mobilité et des douleurs auprès des personnes fragiles. Elle intervient dans les entreprises, les structures médicales et les structures médico-sociales.