

Libérez votre créativité, faites face à n'importe quelle situation, gérez vos émotions et dépassez enfin le stress de parler en public!





Améliorez votre expression orale et la confiance en vous grâce aux outils et techniques de l'improvisation théâtrale!

Présentation détaillée

Vous êtes stressé à l'idée de prendre la parole dans une réunion?

Vous voudriez être plus *convainquant* avec vos clients?

Vous aimeriez avoir des *outils concrets* pour mieux vous préparer, et vous sentir prêt à faire face aux situations imprévues ?

De manière générale, être plus à l'aise et plus percutant à l'oral?

Oui? Alors cette formation est faite pour vous!

Grâce aux outils issus du **théâtre d'improvisation** vous pourrez vous **entrainer** à réagir de façon plus **fluide**, être plus **détendu** et **convaincant**, lors de vos prises de **parole en public**.

Les participants s'entraineront à :

- Apprivoiser leur stress et prendre confiance
- Travailler sur leur posture, renforcer leur affirmation
- Identifier et maitriser les parasites
- Renforcer leur écoute, se connecter avec le public
- Identifier les ressorts de la conviction et....
- ...construire un discours plus structuré et convaincant
- Identifier et s'adapter au style de son interlocuteur

Chaque étape est présentée de manière ludique et concrète.

Les participants pourrons s'entrainer grâce à des exercices et des mises en situation réalistes ou décalées.

L'objectif est **d'expérimenter et d'ancrer les outils**, dans un cadre sécurisé et bienveillant, afin de pouvoir les mettre en oeuvre dans des conditions réelles.

Le programme présenté ci-dessus correspond à une journée de formation pour un groupe jusqu'à 15 personnes.

Le contenu peut être découpé pour des sessions plus courtes - minimum 2h - où seulement une partie des outils seront transmis.





Je vous accompagne pour être plus à l'aise et plus percutant à l'oral que ce soit dans la vie professionnelle ou privée!

Yann Arnaud

Comédien improvisateur depuis 2008, formateur professionnel depuis 2015, j'ai 15 ans d'expérience dans la gestion de projet à l'international

Ils me font confiance:

















Parlons-en ensemble!



yann.improvisation@gmail.com 06 64 77 37 21 <u>yann-improvisation.fr</u>

