

Corps et gestuelle de l'orateur

Objectif :

A l'issue de la formation, le participant sera capable d'utiliser une gestuelle congruente lors d'une prise de parole professionnelle de 3 minutes.

Programme :

1 Auto-diagnostic

- Prendre conscience de sa posture
- Déceler ses gestes parasites et trouver les moyens de le gommer afin de renforcer l'impact de son message

2 Technique

- Approfondir les notions d'adresse, de regard, de gestuelle, d'occupation de l'espace, de congruence et de dissonance pour étoffer sa palette

3 Décryptage

- Travail d'analyse vidéo et d'interprétation de la gestuelle de plusieurs orateurs pour en déceler les gestes forts et les attitudes à éviter

4 Entraînement

- Se mettre en scène lors d'une prise de parole professionnelle de 3 minutes en utilisant une gestuelle choisie au service du propos