

## *S'exprimer en situation d'enjeu*

**Langue** : français ou anglais

### **Objectifs de la formation**

S'exercer à **ne pas perdre ses moyens** (maîtrise des réflexes)

**Acquérir des réflexes de sécurisation** pour pouvoir disposer pleinement de ses moyens (intellectuels et comportementaux) au moment voulu

**Dé-mécaniser l'émotivité** liée à l'enjeu d'une situation

### **Programme détaillé de la formation**

Le but du travail mené est de conduire les participants sur la mise en place de réflexes : leur acquisition progressive permet d'assurer une prise de parole efficace, confortable et ayant de l'impact.

Après une première séance destinée à réfléchir ensemble sur les **enjeux de la communication orale et ses conséquences** sur la physiologie et le comportement, les séances suivantes sont consacrées à des exercices pratiques.

Elles sont tout d'abord destinées à mettre en place ces réflexes.

Les exercices permettent alors d'**établir la relation avec son/ses interlocuteur(s) avant de parler, retrouver les respirations naturelles du corps (et du discours), adopter une gestuelle efficace dans la parole**, développer l'attention à ses interlocuteurs et **adapter son comportement et son discours à la situation**.

Les séances suivantes sont consacrées ensuite à des mises en situation, en fonction de la réalité professionnelle des participants (**prise de parole seul** face à un auditoire, **traitement efficace des objections, vidéoconférences**, utilisation de **supports visuels...** jusqu'à la **gestion des conflits** dans un face à face) dans des cadres variés : face à des pairs, des décideurs, des patrons, des représentants des pouvoirs publics, des équipes de salariés...

### **Méthodes pédagogiques**

Exercices pratiques

Mises en situation

Nombre de participants : de 1 à 12

Durée (de 2 à 3h 30) et nombre (de 2 à 8 ) des séances à moduler selon le nombre et les objectifs des participants.

Séance à répartir sur un rythme hebdomadaire ou à rassembler sous forme d'un séminaire.

### **Courte biographie de l'intervenant**

François Pilon est artiste clown. Outre son activité sur scène, il intervient depuis vingt ans auprès de très différents publics (institutions publiques et privées, syndicats, universités, entreprises...) qu'il entraîne à la prise de parole en situation d'enjeu.