



## SÉMINAIRE EXPRESSION ORALE PARIS I SORBONNE

**OBJECTIF :** Acquérir des outils concrets pour améliorer son éloquence et sa prise de parole en public. Pour gagner en confiance, en sérénité, en puissance et en charisme lors de la soutenance et des TD. En utilisant les outils du théâtre et de l'art oratoire.

Nombre d'heures : 8

### – Séance 1 - INTRODUCTION À LA COMMUNICATION ORALE - 2h

**Objectif :** Point sur chaque participant : où j'en suis dans ma communication : mes points forts, mes points faibles et mes axes d'amélioration.

**Outils :** Sur cette séance nous allons travailler sur le regard de l'autre car souvent ce regard peut être déstabilisant, angoissant même, particulièrement lors de la soutenance ou pour mener des TD. Comment transformer ce regard et en faire une force sur laquelle nous appuyer pour déployer notre argumentaire ?

Nous allons travailler sur la confiance avec des exercices de confiance en soi et dans le groupe. Ensuite nous analyserons quels sont les blocages que le regard de l'autre peut créer chez nous. Et ensuite nous chercherons à trouver comment dénouer ces blocages.

Enfin nous présenterons les **lois de la communication** (verbal, para verbal, non verbal).

Pour chaque participant nous allons faire des retours clairs et concrets sur leurs points forts et sur leurs axes de progression dans l'art oratoire.

### – Séance 2 - TRAVAIL DE LA VOIX - 2h

*Sur cette séance nous allons travailler le para verbal à savoir tout ce qui accompagne la prise de parole en public : voix, ton, intonation, rythme, ponctuation, volume, timbre.*

**Objectif** : faciliter le placement de la voix, en libérer la puissance et améliorer l'articulation et les effets vocaux.

**Outils** : Nous travaillerons d'abord sur la respiration comme porte d'entrée vers plus de sérénité, de calme et de contrôle. Ensuite nous apprendrons à placer notre voix pour qu'elle ait une tessiture juste et puissante. Puis nous travaillerons l'articulation et enfin nous verrons comment jouer avec le rythme et la ponctuation pour retenir et attirer l'attention du public.

### – Séance 3 - LE TRAVAIL DU CORPS - 2h

*Sur cette séance nous allons travailler le non verbal à savoir la gestuelle, le regard, l'expression, mais aussi l'énergie et l'émotion contenues dans notre prise de parole.*

**Objectif** : Prendre conscience de la place du non verbal dans notre communication et apprendre à utiliser ce que nous dégageons au lieu de le subir.

**Outils** : Cette séance s'ouvrira sur un travail du corps et s'appuiera sur des exercices d'improvisation. Elle permettra aux participants de se libérer de ce qu'il sont habituellement, de se décaler, « d'être autre » pour gagner en confiance en soi et en fluidité. Nous travaillerons également sur notre capacité à réagir face à l'imprévu, comme, par exemple, à des questions déstabilisantes d'un jury imposant.

### – Séance 4 - PRÉSENTATION FINALE - 2h

**Objectif** : mettre en pratique tous les outils présentés pour permettre aux participants de les intégrer réellement à leur pratique de la prise de parole en publique.

**Outils** : Les participants pourront présenter une partie de leur soutenance pour s'exercer.

Nous donnerons aux participants un retour concret sur leur évolution dans la prise de parole en publique, leurs points forts et leurs axes d'amélioration.

