



Prendre la parole en public (Niveau 1)

Public: Etudiants inscrits en thèse (12 personnes max).

Lieu : INAT.

Dates : 13-14 et 15 février 2019.

Horaires : de 9h à 16h30' (pause entre 12h et 13h30').

Formatrice : Aziza Gasmi-Boubaker
Après s'être formée à la PNL et à la Brainologie, elle met les outils de la communication et l'expression orale au service des étudiants



Prendre la parole en public mobilise tout ce qui nous constitue: la respiration, les attitudes du corps, les sentiments, l'organisation de la pensée mais aussi *l'image que nous avons de nous.*

Objectif Général

Cette formation vise à l'ouverture, chez les participants, de leur potentiel d'expression et de créativité, d'autonomie et de sociabilité.

Objectifs spécifiques:

- Développer la confiance en soi, affiner son écoute pour répondre adéquatement, s'ouvrir aux ressources de l'imaginaire, se libérer du rationnel pour ensuite structurer son discours.
- Permettre une approche globale du texte en étroite relation avec les mouvements du corps et de la voix.
- Mettre en relation nos objectifs de communication (projet, institution, valeurs, revendications, etc) avec la forme de notre expression.

Méthodologie:

- Exercices individuels et collectifs, dans un climat de détente et d'encouragement.
- Exercices respiratoires, pose de la voix, rôle du regard, prise de conscience des attitudes corporelles.
- Exercices sur le vif: répondre du tac au tac, raconter une histoire, improviser, expérimenter des situations, lieux, personnages, thèmes réels ou imaginaires "prendre la parole" que cette parole soit faite de mots, gestes, mouvements, sons,...
- Jeux d'improvisation (verbale ou non-verbale) à partir de situations imaginaires ou issues du quotidien