

obe a



VENDREDI 7 FEVRIER 2025

www.obea.fr

Maîtrisez les techniques d'improvisation en prise de parole

OBJECTIFS

- S'approprier les techniques d'improvisation théâtrales
- Développer son agilité mentale pour améliorer ses capacités à débattre
- Maîtriser ses émotions et gagner en sérénité dans sa prise de parole

PUBLIC

Tout public

PROGRAMME

1- Les techniques d'improvisation théâtrales et leur transposabilité au mode professionnel

- Les grands principes de l'improvisation
- Les compétences et savoir-faire en jeu
- Les situations professionnelles concernées : débat, gestion de conflit, animation de réunion, prise de parole, négociation,...

2- Les clés du savoir-faire en improvisation

- Maîtriser ses émotions et être détendu
- Développer ses capacités d'écoute et maîtriser les techniques de reformulation
- Développer son agilité mentale
- Développer ses réflexes d'association d'idées

3- Travailler sur sa gestuelle et sa posture

- Libérer son expression et occuper l'espace
- Travailler sa voix et son rythme de parole
- Moduler son intensité de voix

4- Développer ses capacités de repartie

- Ne pas craindre la prise de parole
- Développer son raisonnement tout en prenant la parole
- Développer ses capacités à contre argumenter et à répondre à la contradiction

TOUTES LES SESSIONS