

OSER PARLER

PROGRAMME DES SEANCES INDIVIDUELLES



1

Créer la confiance

Briser la glace & oser s'exprimer
Activités ludiques de présentation
Jeux de voix et d'impro
Dédramatiser l'erreur et le regard des autres

- 🎯 Créer un climat bienveillant
- Libérer les premières paroles
- Identifier ses forces orales

2

La voix et la posture

Poser sa voix, occuper l'espace

- Exercices de respiration et d'ancrage
- Jeux de volume, rythme, articulation
- Travail sur la posture et le regard

- 🎯 Contrôler son stress physique
- Prendre conscience de son corps et de sa voix

3

Structurer ses idées

Dire des choses claires

- Techniques simples pour organiser un message (début, cœur, fin)
- Mots-clés, exemples, accroches
- Jeux d'argumentation

- 🎯 Structurer ses pensées
- Savoir faire passer un message court et impactant

4

Jouer avec les émotions

Faire vivre son discours

- Ton, silence, intonation
- Comment captiver avec une histoire ?
- Lecture expressive, storytelling

- 🎯 Varier le ton
- Créer du lien émotionnel
- Raconter une histoire

5

Parler devant les autres

Premiers mini-discours

- Discours minute
- Enregistrements
- Feedbacks bienveillants
- Gérer les imprévus et le trou de mémoire

- 🎯 Gagner en assurance
- Apprendre à se relever après une difficulté

6

Le grand oral !

Présentation finale

- Préparation d'un petit discours personnel ou créatif
- Passage devant un groupe
- Valorisation des progrès

- 🎯 Se confronter à la scène
- Prendre conscience de son évolution

Développer la prise de parole chez les ados

Apprendre à parler en public avec confiance, clarté et impact, dans le respect de la personnalité

Tarifs : 540€

Agnès Vuillermet

contact@avhconseil.com

+352 621 541 927

Informations sur :
www.avhconseil.com