

VERS UNE JUSTE MISE EN SCÈNE DE SOI

PUBLIC CONCERNE ET PREREQUIS

La formation est ouverte à toute personne qui désire améliorer son aisance à prendre la parole, en particulier en public et/ou en présence de figures d'autorité, sans prérequis préalable

DUREE, DATES, HORAIRES ET LIEU

- Durée : 4 journées consécutives de 7 heures (soit 28 heures) ;
- Dates : précisées sur la convention de formation ;
- Horaires : 9h30 à 18h00 avec accueil à 9h15 et pause déjeuner de 13h00 à 14h30 ;
- Lieu : 37 boulevard Raymond Poincaré, BAR-LE-DUC (55000) ou à convenir

OBJECTIFS ET FINALITES

Objectifs pour le participant :

- ✓ Mettre en conscience ses ressources ainsi que ses limitations dans sa manière de communiquer ;
- ✓ Mieux se connaître et découvrir la façon dont je suis perçu par l'autre quand je m'exprime en public ;
- ✓ Identifier les attentes d'un auditoire et apprendre à y répondre au mieux ;
- ✓ S'adapter au sujet à traiter et s'accommoder des circonstances et de l'environnement ;
- ✓ Acquérir les techniques nécessaires en amont comme au cours d'une prise de parole ;
- ✓ Décoder, pour mieux les éviter, les pièges de la communication en public, et apprendre à les transformer en opportunités.

Finalités :

- ✓ Améliorer la mise à distance des enjeux de la prise de parole au profit d'un réel plaisir à partager et à communiquer autour d'un sujet ;
- ✓ Permettre à chacun d'évoluer dans ses croyances pour mettre plus de justesse à l'intérieur et favoriser une expression orale plus juste et plus fluide.

PROGRAMME-DEROULEMENT PEDAGOGIQUE DE LA FORMATION

L'articulation pédagogique de cette formation s'appuie sur la capacité des stagiaires à travailler ensemble et seul devant les autres, à s'enrichir mutuellement par le vécu des situations mises en place par les formateurs.



La progression pédagogique est la suivante :

- Rappel du cadre ;
- Accueil et inclusion des participants ;
- Création de la dynamique de groupe ;
- Création des règles ;
- Apports des outils de base : Mise en rapport à soi, à l'autre, au monde, l'expression orale (respiration, voix, articulation, rythme...), la communication non-verbale (territoires, proxémie, gestes, postures, mimiques, regard...), la gestion émotionnelle (ressources, ancrages, visualisation...), l'improvisation, la préparation, la structuration et le déroulement d'un exposé.
- Transmission des contenus selon une méthodologie systémique récurrente :
 - o Quelques apports à minima
 - o Mise en situation « chaotique », mais avec des moyens de traçabilité objective (vidéo du déroulé et/ou quelques participants observateurs extérieurs prenant des notes) ;
 - o Bilan sur la base de l'observation objective, partage des représentations et des croyances, éventuelles régulations ;
 - o Transfert de connaissances, de compétences et d'outils sur la base des manques et des frustrations ;
 - o Si possible et nécessaire, deuxième mise en situation et mesure des écarts.
- Partage et synthèse du module ;
- Définition des objectifs individuels de développement personnel sur la base des acquis du module.

Au-delà de l'acquisition de techniques, la formation permet une prise de recul et une réflexion sur la façon dont chacun se structure.

Elle ouvre la possibilité de mesurer, sur peu de temps, sa capacité à faire évoluer ses croyances limitantes et à transformer sa communication orale, reflet de sa structure profonde.

Congruence : Il est à noter qu'il y a une « formation cachée dans la formation » puisque l'animation est une forme particulière de la prise de parole en public, et que les animateurs appliquent de façon congruente les outils, méthodes et savoir-être qui font l'objet même de la formation. Il y a donc pour les participants une « imprégnation inconsciente » en lien avec ce qui leur est proposé.

Congruence : Il est à noter qu'il y a une « formation cachée dans la formation » puisque l'animation est une forme particulière de la prise de parole en public, et que les animateurs appliquent de façon congruente les outils, méthodes et savoir-être qui font l'objet même de la formation. Il y a donc pour les participants une « imprégnation inconsciente » en lien avec ce qui leur est proposé.

SPECIFICITES

L'utilisation de la vidéo :

La vidéo est utilisée au long et en aval de cette action de formation. Elle est tournée et montée par un professionnel pour une utilisation pédagogique et testimoniale.



L'objectif individuel de développement personnel :

Il est proposé aux participants de repérer ce qu'ils choisissent de mettre en oeuvre pour décliner concrètement leur intégration de l'objet et des présupposés qui fondent ces journées de formation et de développement personnel.

Notre mission à ce moment-là, est de garantir que l'objectif individuel soit réaliste, simplement et clairement énoncé, et qu'il implique personnellement le participant.

Suivi du contrat personnel d'évolution :

Dans les semaines qui suivent, envoi d'un courrier individualisé de remerciements et de stimulation au regard de l'objectif individuel de développement personnel, accompagné d'une vidéo qui reprend les moments essentiels du stage, et d'un trombinoscope.

Disponibilité des animateurs :

Les animateurs restent à la disposition des stagiaires pour partager et répondre individuellement à toute demande concernant la mise en oeuvre des principes de la formation, mais surtout pour partager avec eux autour des questions qu'ils peuvent se poser quant à la meilleure façon de gérer certaines situations en rapport avec l'objet de la formation.

PRESUPPOSES

Nos croyances en matière de formation expérientielle :

- Les nouvelles expériences sont la clé de l'évolution de nos représentations comme de la transformation de nos comportements ;
- Nos limites ne sont que les représentations de nos limites

PRINCIPES ET REMARQUES GENERALES

Notre proposition, de conception modulaire, est une utilisation répétée de la boucle itérative vertueuse suivante :

1. Apport initial, seulement quand il est indispensable à la mise en oeuvre d'un exercice
2. Consignes pour l'exercice, simples et concises
3. Expérimentation par tout ou partie du groupe selon l'exercice
4. Visionnage de la vidéo et feedbacks
5. Améliorations éventuelles proposées et expérimentées en autonomie par le groupe
6. Visionnage de la vidéo et feedbacks
7. Apports circonstanciés et complémentaires du formateur
8. Capitalisation et mise en oeuvre des apports sur les cycles suivants

- ✓ Une partie de ces cycles peut être retranchée ou ajoutée à la formation, tout en lui gardant son unité et sa congruence (formateurs disponibles, paisibles et puissants). Il vaut beaucoup mieux faire l'impasse sur un exercice que mal accueillir une résistance ou expédier la clôture d'une journée ;
- ✓ Les participants sont préparés dès le début de la formation à être les acteurs et les moteurs de ces cycles ;



- ✓ Les formateurs ont en tête un "stock" d'apports, qu'ils mettent en oeuvre, ou pas, en fonction du processus des exercices, des feedbacks, des questions... Ce stock est spécifique aux formateurs et lié à leurs histoires. Ce qui est important, c'est que l'apport soit cohérent avec le contenu pédagogique et le processus de l'exercice ;
- ✓ Les formateurs invitent les participants à définir un objectif personnel, en lien avec leur pratique de la prise de parole en public, et à la lumière de ce qu'ils ont commencé à expérimenter ;
- ✓ Chaque journée se termine par une synthèse du genre "L'essentiel à retenir" et clôturée dans les règles de l'art ;
- ✓ Le support écrit de formation ne peut donc pas être le reflet fidèle d'un processus qui n'est pas connu à l'avance. Il est conçu comme un aide-mémoire, qui permettra au stagiaire de faire le lien avec l'expérience qu'il aura vécue.

TARIFICATION

Si vous êtes intéressé, merci de nous contacter pour organiser une rencontre.

