



## Techniques d'expression orale : Communiquer avec aisance par les techniques théâtrales

### Formation professionnelle continue, DIF

#### ● Objectifs

Professionaliser ses échanges grâce à une parfaite maîtrise de soi et à des techniques de communication issues du jeu de l'acteur. A l'issue de ce stage le participant aura :

- Développé son charisme par l'impact de la gestuelle et de la voix
- Renforcé ses compétences en communication
- Appris à mobiliser ses idées dans les situations imprévues
- Travaillé l'expression de ses émotions pour une meilleure maîtrise de soi

#### ● Public concerné

Toute personne souhaitant optimiser sa communication interpersonnelle et gagner en aisance relationnelle

#### ● Programme

##### **Jour 1+2 : Initiation aux techniques de base du jeu de l'acteur**

- Rappel des fondamentaux de la communication : communication verbale, communication non verbale
- Développer l'écoute active : contexte de la relation d'écoute et techniques de reformulation
- Exploiter son charme scénique par le corps, la gestuelle, le regard, la voix (débit, intonation, diction)
- Mobiliser ses idées, sa créativité, son imagination par la spontanéité et l'intuition : préparer son improvisation par la méthode « Stanislavski »
- Apprivoiser ses émotions pour ne plus les subir : méthode des 4 « P »

- Savoir s'affirmer avec intégrité par une attitude « assertive » : occuper la scène dans le respect de l'autre
- S'exprimer avec conviction et clarté : rester stable et pertinent en cas de prise de parole impromptue
- Utiliser le trac comme moteur d'énergie : travail sur la concentration, la respiration, l'ancrage au sol

##### **Jour 3 : Appropriation des ces techniques pour optimiser son « comportement communicationnel », que ce soit individuel ou dans un groupe**

- Travail sur la gestion des conflits : repérer les comportements de fuite, agressivité et passivité
- Travail sur la conduite d'entretien, de négociation (vente) : Ecouter, rebondir, persuader, mobiliser des forces de convictions

#### ● Méthodes pédagogiques

La méthode d'intervention, innovante et ludique repose sur l'apprentissage rapide des techniques de théâtre transposables dans l'univers professionnel. Elle consiste en une alternance :

- D'apports théoriques
- D'exercices théâtraux individuels et en groupe, de jeux de rôles et d'improvisation
- Et de debriefings personnalisés

Un support pédagogique sera remis à chaque participant

#### ● Modalités de la formation

**Durée** totale : 3 jours (21 h) **Formule** : intra ou inter au sein de Sully Formation **Effectif** : 8 à 10 participants maximum.

#### Renseignements et inscriptions :

Pierre-Yves ARRICELLI : 04 91 94 57 48 ou 44  
06 14 57 59 84

#### Prix :

1 200 € TTC (organisme de formation non soumis à TVA)

Mail : [parricelli@sully-educ.fr](mailto:parricelli@sully-educ.fr)

**Sully Formation** - 52 bis, rue Auguste Blanqui, 13006 Marseille

Tél. : 04 91 94 57 44 – Fax. : 04 91 94 31 65

internet : [www.ltpsully.com](http://www.ltpsully.com)

