

## LES FORMATEURS



### Kyril COUSEW

Créateur et gérant de la société Wifilm et Weelife. Formé avec Dale Carnegie, il a dirigé un cabinet de coaching pendant 15 ans où il a formé plus de 1000 personnes à la prise de parole en public.



### Théo BARBE

Comédien, danseur, metteur en scène, auteur. Amateur de théâtre depuis l'adolescence, Théo a fait des études d'ingénieur. Suite à une rencontre fortuite, il décide de vivre de sa passion et intègre une compagnie professionnelle. Formé à l'art oratoire et à différents arts de la scène, il crée en 2020 avec son équipe un lieu : Le Théâtre du Fleuve.

*« Rêver, rire, passer, être seul, être libre, avoir l'œil qui regarde bien, la voix qui vibre. Mettre, quand il vous plaît, son feutre de travers, pour un oui, pour un non, se battre, ou faire un vers ! »*

*Cyrano de Bergerac*

## LIEU DE FORMATION

### THÉÂTRE DU FLEUVE

23 rue du Fleuve  
33310 LORMONT

## CONTACT

### Kyril COUSEW

06 11 74 13 61  
cousewkyril@hotmail.com  
[www.wifilm.fr](http://www.wifilm.fr)

### Théo BARBE

06 23 15 24 12  
theatre.du.fleuve@gmail.com  
[www.theatre-du-fleuve.com](http://www.theatre-du-fleuve.com)



# FORMATION PRISE DE PAROLE EN PUBLIC

*Transformez votre stress en plaisir et devenez  
l'interprète des émotions de votre public*



■ RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

# A QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

Vous allez devoir communiquer avec vos collaborateurs ?

Vous êtes en transition ?

Vous êtes collaborateur junior ?

Vous préparez votre retraite ?

Vous changez de poste ?

Vous créez une entreprise ?

Vous allez devoir peatcher pour votre start-up ?

Ou tout simplement vous voulez bousculer vos habitudes !

Croisez vos différences, décroïsonnez, surprenez-vous, venez nous rejoindre !

Accompagnement sur mesure.

**Date :** Vendredis 20 et 27 septembre 2024

**Formation certifiante QUALIOP1**

**Financement :** Les OPCO, notamment l'Afdas et l'AGEFICE, peuvent prendre en charge la formation.

**Tarif :** 1600€ pour deux jours

**Inscription :** <https://wifilm.fr/prises-de-parole-en-public-3/>



## LE PROGRAMME

Formation en 2 jours (9h – 17h) dans les meilleures conditions grâce au Théâtre du Fleuve. Avec apport théorique, activités participatives, mises en situation et débriefing.

### Les objectifs pédagogiques :

- Améliorer sa capacité à s'exprimer en public et avoir l'adhésion de son public
- Fluidifier sa communication et utiliser son corps comme un moyen d'expression
- Apprendre et comprendre la construction d'un discours
- Faire de ses peurs une force
- Maîtriser la communication paraverbale
- Moins dire pour mieux le dire
- Oser et se faire confiance

### Matinée 1 : Les bases

- Présentation du formateur et du stagiaire
- Pourquoi avons-nous peur de prendre la parole en public ?
- Comprendre et maîtriser ses peurs
- Exercices sur la confiance

### Après-midi 1 : La posture

- Les mouvements parasites
- La respiration
- La voix et le regard
- Une bonne posture physique et gestuelle
- Imposer sa présence
- Le débit de parole et le rythme
- Le sourire

### Matinée 2 : La méthode du discours

- Quel type d'orateur êtes-vous ?
- Les quatre piliers du discours
- La structure du discours
- Les trois modes de communication
- Le respect de la ponctuation à l'oral
- La diction
- Les ingrédients et l'objectif d'un bon discours
- La puissance des mots

### Après-midi 2 : Pour aller plus loin !

- Développer ce qui nous rend unique
- Trouver son style
- Mise en application des apprentissages de la formation
- Passage de chaque participant sur leurs discours
- Mise en situation réelle
- Improvisation
- Débriefing et conseils