

Intitulé : **T17_ RECONQUERIR SA PAROLE (1 J) + 1 J optionnel**

Public visé : Toute personne souhaitant s'exprimer en public.

Pré-requis : Aucun.

Objectifs pédagogiques:

1. Se faire entendre.
2. S'exprimer avec plaisir.
3. S'ouvrir à l'écoute de l'autre.

Compétences visées :

1. Oublier la peur de parler en public.
2. Reprendre la possession pleine et entière de sa parole.
3. Retrouver la sensation d'engagement dans l'acte de dire.

Déroulé de la formation:

1^{ère} ½ journée : La pleine conscience

1. Se reconnecter avec ses sensations
2. Savoir respirer
3. Les fondamentaux de la Technesthésie
4. La physiologie de la voix

2^{ème} ½ journée : S'entraîner à la Technesthésie

1. Variation du flux verbal
2. Articulation et sensations
3. La séquence parlée

3^{ème} ½ journée : Approfondissement de la pleine conscience

1. Exercice pratiques
2. Préparation pour son projet personnel

4^{ème} ½ journée : Application de la Technesthésie à son projet personnel.

1. Mise en pratique
2. Conclusion de la formation

Moyens pédagogiques Techniques et d'encadrement : Exercices pratiques à partir des supports personnels des stagiaires et de textes anciens et modernes
Formateur : comédien de théâtre

Organisation : Présentiel.

Effectif : à partir de 4

Lieu : Agglomération nantaise, possibilité de réaliser la formation sur site.

Durée : 7 heures sur 1 journée, option pour une journée supplémentaire.