

S'exprimer face à un groupe avec plaisir

Méthode Technesthésie®

Objectifs de la formation :

- Acquérir des outils et des méthodes pour maîtriser les différents types de situation orale.
- Prendre conscience de sa valeur en s'appuyant sur son potentiel.
- Optimiser sa capacité d'écoute et de maîtrise de son expression pour une meilleure gestion de l'ensemble des situations d'exposition à un « public ».

Public :

Tout personnel de l'établissement (soignant, administratif, technique et médico-technique).

Par groupe de 8 à 10 personnes.

Modalités : par groupes de 8 à 10 participants

Durée de la formation : 4 jours : 2+ 2 jours

Démarche proposée :

Prendre la parole peut évoquer une expérience agréable et puissante ou bien fort déplaisante, voire redoutée pour certains d'entre nous. Geste de relation, la parole est notre outil premier pour nous adapter à l'autre.

Les entraînements et les exercices proposés permettent de découvrir, d'expérimenter et de s'approprier des outils concrets (voix, respiration, regard, énergie, silence, présence, gestion du temps de parole, de l'espace et des relations).

Chacun (re)découvre progressivement une parole consciente. La perception des appuis qui ne sont plus des zones de crispations est nouvelle. Le plaisir de s'exprimer face à un groupe émerge.

Notre méthode est **précise et progressive** : elle débute par des exercices structurés à partir de textes pour aller progressivement vers une prise en compte de l'espace et du temps, l'improvisation et enfin une mise en situation. Celles ci s'appuient sur le quotidien des stagiaires en fonction des attentes de chacun. Chacun pourra s'exercer à différentes situations de prise de parole selon ses objectifs personnels : *s'affirmer, défendre ses idées, exposer un projet, tenir sa place dans un groupe.*

Déroulement :

Module 1

- Redécouvrir les mécanismes premiers du langage verbal.
- Gérer son émotion en retrouvant et développant de nouveaux points d'appuis.
- Découvrir, expérimenter et s'approprier des outils concrets pour développer son potentiel

Module 2

- S'approprier le paradoxe de l'écoute en situation d'entretien.
- Mobiliser l'attention d'un auditoire.
- S'entraîner à structurer et argumenter son exposé oral: improvisations et mises en situation.

Isabelle BRIERS