



# Isabelle Byloos

---

Formatrice en communication verbale et non-verbale  
et en travail de la voix parlée

UNAPEDA – 26 et 27 juin 2017

Formation en Prise de Parole

Programme

# UNAPEDA

Thématique: La prise de parole

Nombre de participants: 8 / 10 personnes

Date: 26 et 27 juin 2017

Nombre d'heures: 14 heures

Lieu: 6, Avenue Maurice Ravel, 75012 Paris

## Objectifs

- Être plus à l'aise lors de la prise de parole
- Développer la stabilité mentale et émotionnelle lorsqu'on se trouve face à un auditoire
- Augmenter l'affirmation et la confiance en soi pour communiquer un message clair et captivant
- Prendre conscience de l'importance d'une parole vraie et personnelle
- Découvrir l'importance et la puissance du verbal et du non-verbal

## Programme

### ▪ *Prise de conscience de son image*

- Comment les autres me perçoivent-ils?
- Quelles sont mes points forts et les axes d'amélioration?

=> Mini prise de parole proposée par la formatrice

### ▪ *Développer la stabilité mentale et émotionnelle*

Gérer les angoisses et le stress qui découlent des peurs ressenties face au regard de l'autre, au jugement, au ridicule

- Prise de conscience de la respiration
- Prise de conscience de la posture
- Prise de conscience du regard

=> Base théorique et exercices corporels

### ▪ *Augmenter l'affirmation et la confiance en soi*

=> Qu'est-ce que la confiance et l'affirmation?

- Faire naître l'affirmation et la confiance à l'intérieur de sa posture et de son regard
- Travailler l'affirmation à travers la voix
- Ouvrir et libérer la gestuelle

=> Base théorique et exercices vocaux et théâtraux

### ▪ *Prendre conscience de l'importance d'une parole vraie et personnelle*

- Mettre en avant les points forts de l'individu et les développer
- Trouver l'expression unique de chacun, mettre en avant la personnalité de l'individu

### ▪ *Découvrir l'importance du verbal et du non-verbal: posture, regard, voix et émotions*

- Travail sur la gestuelle: fluidité, aisance, gestes qui accompagnent la parole
- Travail vocal: puissance, rythme, fréquences sonores et intégration des émotions
- Travail sur un texte: clarté des mots, des idées, de la structure grammaticale d'un discours

=> Base théorique, travail sur un texte proposé par la formatrice, exercices vocaux

### ▪ *Coaching individuel et personnalisé: mise en pratique des outils découverts lors de la formation*

Chaque participant devra préparer un sujet en lien avec le contexte de l'UNAPEDA (5 minutes). Sur base de cette mini prise de parole, un travail personnalisé et des outils spécifiques seront apportés à chaque participant.

Remarque: travail plus en profondeur si le nombre de participants est inférieur à 8

# Isabelle Byloos

FORMATRICE EN COMMUNICATION VERBALE ET NON-VERBALE  
ET TRAVAIL DE LA VOIX PARLEE

## ISABELLE BYLOOS

N° SIRET 514 871 482 000 22 / N° Déclaration Activité: 53 22 08700 22

TY NEVEZ  
22340 MAËL-CARHAIX

[isabelle@isabellebyloos.bzh](mailto:isabelle@isabellebyloos.bzh)

[www.isabellebyloos.bzh](http://www.isabellebyloos.bzh)

06 89 62 01 85