

Préparer une conférence

Le programme détaillé

Objectif : Être en pleine confiance et possession de ses moyens pour tenir une conférence structurée en public.

1

Appel téléphonique : Rendez-vous d'échange, Exposition du projet, des objectifs, établissement du plan d'action, de l'emploi du temps.

2

Visioconférences (3 x 2heures) : aide à la structure et l'écriture de la présentation.

3

Séance 1 (4h) (possibilité d'ouvrir la séance à un/des collaborateurs) : INTRODUCTION ET DECOUVERTE

Prise de conscience de son instrument et de ses capacités vocales. Grâce à ces découvertes techniques, place à la mise en confiance de son « soi » en situation de représentation. Exploration de ces découvertes au service d'un texte non personnel.

PROGRAMME :

- Échauffements
- Exercices sur le lâcher prise et l'improvisation
- Exercices d'articulation
- Exercices sur le placement de la voix
- Exercices sur la gestion de la respiration
- Exercices de libération de la parole
- Exercices de présentations avec les techniques travaillées pendant le cours
- Débriefing

4

Séance 2 (4h) : DEBUT DU TRAVAIL SUR L'OBJECTIF

Remise à niveau des acquis techniques de la séance 1, le travail concret sur la présentation finale commence. Exploration de l'espace de prise de parole, et projection de l'orateur en situation « devant public ». Premiers essais du texte, en ajustant corps et voix.

PROGRAMME :

- Échauffements
- Travail sur la spontanéité et la singularité de l'orateur.
- Travail sur l'occupation de l'espace.
- Travail sur l'adresse au public
- Travail sur l'énergie au plateau
- Mise en bouche de la présentation, en s'appuyant sur la structure travaillée
- Débriefing

5

Séance 3 (4h) : CONSTRUCTION DE LA PERFORMANCE

C'est le moment de mettre en scène et de figer certaines parties de la présentation pour que la prise de parole soit un terrain conquis tout en restant libre. La répétition est le maître mot de cette séance.

PROGRAMME :

- Échauffements
- Déroulé et mise en bouche de la présentation
- Mise en scène des différentes parties
- Décision de moments « rendez-vous »
- Travail sur les liaisons des différentes parties du discours.
- Essais
- Débriefing

6

Séance 4 (4h) : ULTIME REPETITION

Dernière session avant le jour J. Reprise du travail déjà établi et solidification de la performance en anticipant tous les cas de figure et gérer tous les facteurs du stress.

PROGRAMME :

- Échauffements
- Travail sur la gestion du stress et la confiance en soi.
- Reprise du travail de la précédente séance
- Travail de recherche de fraîcheur et de spontanéité.
- Répétitions en changeant les conditions pour créer de l'adaptabilité
- Derniers réglages
- Débriefing