

Prendre la parole avec aisance et impact

Les techniques théâtrales au service de votre communication

Frédéric PETITJEAN

Si vous voulez être plus à l'aise dans votre corps, votre gestuelle, gérer votre trac, vaincre votre timidité, acquérir plus d'aisance, lors d'entretiens réseau, d'entretiens de recrutement ou de prise de parole.

Travail sur :

- 1) **Le corps et les gestes** (déplacements, mouvements, exercices)
- 2) **La gestion du trac** (respiration, relaxation)
- 3) **La voix** (respiration, intonation, articulation)

DEROULE :

- Se présenter
- Lecture (pour prendre conscience de ses atouts et points d'amélioration)
- Travail sur le corps, les gestes et les expressions du visage pour un équilibre corporel, une aisance gestuelle et une meilleure utilisation de l'espace
- Travail sur la voix (respiration, rythme, articulation, intonation)
- Remise d'une fiche personnalisée avec vos atouts et points d'amélioration

Formation tonique et physique où le participant est acteur à part entière.

Durée : 7 heures (9H30 - 12H45 / 14H - 17H30)

Groupe de 10-12 participants maximum.

Participation location salle : 20 euros / personne.

Atelier animé par Frédéric PETITJEAN

Inscriptions par mail : avarapatelierpp@gmail.com

N.B. Les participants sont invités à se présenter en tenue décontractée.

