



#### OBJECTIFS FORMATION

- Combattre ses peurs et gérer son stress
- Améliorer son charisme
- Renforcer sa présence
- Maîtriser son langage non-verbal
- Optimiser ses performances à l'oral
- Établir une connexion et captiver son public
- Apprendre à improviser

#### MOYENS PÉDAGOGIQUES & MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Échange interactif
- Support papier et informatique
- Mises en situation
- Exercices en groupe
- QCM



**Durée** : Deux jours

**Date** : à déterminer

**Délais d'accès** : trois semaines

**Lieu** : Intra-entreprise à partir de un stagiaire

**Extra-entreprise** - entre trois et 12 stagiaires (optimal huit stagiaires)

**Tarif** : Sur devis

**Contact** : [formation@axelperf.com](mailto:formation@axelperf.com) ou au 04.68.05.49.65

Prise en charge OPCO ou autres : accords préalable ou acompte

Public : tout public

Version du 31/01/2024

Formateur : Damien LAFFON

**Cette formation simple et opérationnelle vous permet d'explorer les règles de l'art oratoire et d'en exploiter la quintessence rapidement afin de perfectionner votre charisme et votre présence scénique.**

### MODULE 1 : LE REGARD POUR GAGNER CONFIANCE EN SOI ET CRÉER LA CONFIANCE EN L'AUTRE

- Les trois types de regards
- À quoi sert le regard ?
- Mise en pratique

### MODULE 2 : LA VOIX ET LE LANGAGE POUR GAGNER EN PRÉSENCE ET AUGMENTER L'ATTENTION

- Le rythme
- Le ton
- Le volume
- Le silence
- Mise en pratique

### MODULE 3 : LA POSTURE ET LES GESTES POUR INCARNER SON DISCOURS ET DÉVELOPPER SON CHARISME

- ✓ Les six postures à éviter, et pourquoi ?
- ✓ Le corps dans l'action au service du discours
- ✓ Mise en pratique

### MODULE 4 : LA GESTUELLE VENANT SERVIR LE DISCOURS

- Le corps dans l'action
- Les deux catégories de gestuelle
- Mise en pratique