

COACHING VOIX & POSTURE POUR BOOSTER SA PRISE DE PAROLE EN PUBLIC

PROGRAMME 1 | 3 SEANCES D'UNE HEURE

Echange tripartite en amont pour poser les objectifs du coaching

Séance 1_Diagnostic & fondamentaux

■ **Contenus synthétiques de la séance :**

- Evaluation du niveau de départ par un *Pitch de présentation* - **Feedback**
- Analyse des difficultés vocales et posturales et axes de progrès
- Mécanismes qui régissent la phonation et le langage corporel

Séance 2_Techniques & mise en corps

■ **Contenus synthétiques de la séance :**

- *Exercices techniques* : respiration, prononciation, sons
- *Lectures* de textes d'auteurs - **Feedback**
- Synchronisation : *saynète en duo* sur un thème de la vie quotidienne - **Feedback**

Séance 3_Professionnalisation & bilan

- *Présentation* d'activité professionnelle - **Feedback**
- Synchronisation et argumentation : *saynète en duo* sur un thème professionnel-
Feedback
- Synthèse et déclusion

COACHING VOIX & POSTURE POUR BOOSTER SA PRISE DE PAROLE EN PUBLIC

PROGRAMME 2 | 5 SEANCES D'UNE HEURE

Echange tripartite en amont pour poser les objectifs du coaching

Séance 1_Diagnostic & fondamentaux

■ **Contenus synthétiques de la séance :**

- Evaluation du niveau de départ par un *Pitch de présentation*- **Feedback**
- Analyse des difficultés vocales et posturales et axes de progrès
- Mécanismes qui régissent la phonation et le langage corporel

Séance 2_Techniques & mise en corps

■ **Contenus synthétiques de la séance :**

- *Exercices techniques* : respiration, prononciation, sons
- *Lectures* de textes d'auteurs - **Feedback**
- Synchronisation : *saynète en duo* sur un thème de la vie quotidienne - **Feedback**

Séance 3_Professionnalisation & passage à l'image

■ **Contenus synthétiques de la séance :**

- Lectures de textes d'auteurs filmées - **Feedback et relecture**
- Lecture d'un 1er texte professionnel filmée - **Feedback et relecture**
- Synchronisation : *saynète en duo* sur un thème de la vie professionnelle - **Feedback**

Séance 4_Performance & argumentation

■ **Contenus synthétiques de la séance :**

- *Présentation* d'activité(s) professionnelle(s) filmée(s) - **Feedback**
- Synchronisation et argumentation : saynète en duo sur un thème professionnel - **Feedback**

Séance 5_Maîtrise & bilan

■ **Contenus synthétiques de la séance :**

- Présentation d'un projet professionnel sur Powerpoint – **Feedback et axes de progrès sur la présentation et la prise de parole / Nouvelle présentation**
- Synthèse du parcours et déclusion



Ces programmes de coaching vous intéressent ?

Contactez Laure CASTA : laure.casta@evoluteam.fr | 01 47 39 90 48

Votre futur coach : Patrick Grang

S'engager pour un monde plus éclairé, plus responsable, centré sur le développement durable des potentiels humains et sur une économie plus juste.