



LES
STUDIOS
DE L'ÎLE

FORMATION

À LA PRISE DE PAROLE

EN PUBLIC

A vous les Studios !

A Nantes, deux jours de formation sur un plateau TV pour progresser par le jeu devant la caméra.

Par Richard HAMON et Mirta ROUX,
en partenariat avec les Studios de l'Île

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Présenter un invité, lancer un sommaire d'émission, animer un débat... l'objectif de cette formation est de renforcer vos capacités oratoires dans le contexte d'un plateau TV. Durant ce stage, vous alternerez les mises en situation filmées, les apports théoriques et les exercices de sophrologie pour gagner en aisance lors de prises de parole en public. A la clé, la production d'une vidéo personnelle...

OBJECTIFS DE LA FORMATION

Développer ses capacités d'expression pour communiquer efficacement

- Gérer sa présence à l'image
- Renforcer sa communication verbale et non-verbale
- Gérer le stress et l'émotivité liés au direct
- Adopter un style concis et percutant
- Développer ses capacités d'improvisation

Les différents exercices face à la camera ont pour objectif de :

- > prendre du recul ;
- > donner le meilleur de soi-même ;
- > dédramatiser et lâcher prise grâce à la visualisation positive ;
- > se projeter, c'est-à-dire s'adresser à la caméra comme à un ami en étant simplement soi-même ;
- > se contempler dans le temps et dans l'espace pour se voir sous un nouvel angle.

PUBLIC CONCERNÉ

La formation ne nécessite pas de pré-requis. Elle s'adresse en priorité à tout collaborateur amené à s'exprimer en public dans un cadre professionnel (présentations, réunions, entretiens, annonces, rapports...).

FORMATEURS

La formation est dispensée par deux professionnels expérimentés et spécialisés.

Richard HAMON, consultant en communication et formateur certifié en entreprises (titre CCI inventorié au CNCP).

Mirta ROUX, sophrologue (titre RNCP de l'école Esophro) et intervenante en entreprises (Nantes).

MOYENS

Les exercices pratiques sont complétés par des apports théoriques et méthodologiques récapitulés dans un support numérique remis en fin de formation.

DURÉE DE LA FORMATION

Des sessions sur deux jours

- Alternance de mises en situation, d'apports théoriques et de retours d'expérience
- 14 heures réparties sur 2 jours
- Horaires : 9h-12h30 – 14h-17h30



LIEU DE LA FORMATION

- **La formation se déroule aux Studios de l'île de Nantes**, un lieu de tournage et de production audiovisuelle unique dans l'Ouest.
- **Le long de la Loire**, il offre sur 500 m² un environnement qui sort du cadre professionnel habituel et favorise la créativité. Il est équipé d'un espace de pause entièrement équipé et d'une terrasse.
- **A proximité immédiate du Busway** (ligne 4) et à 5 minutes de la gare SNCF en Chronobus (C5), Les Studios de l'Île bénéficient d'une accessibilité remarquable.

ÉVALUATION

- Débriefings sur les exercices pratiques et QCM
- Remise d'une vidéo avec des conseils personnalisés
- Remise d'attestations de réussite et de présence

COÛT

- 1 250 € HT * par participant pour une session de deux jours
- Formation sur-mesure : nous consulter

* Les collations et repas du midi sont compris dans le coût.

CONTACT

Richard HAMON



Garantie qualité et financement de la formation

Pour créer cette formation à la prise de parole en public, nous nous sommes appuyés sur l'expertise de la société Go Learning. Basée à Nantes, cet organisme de formation enregistré au DataDock dispose du label qualité FAC (Facilitateur en Acquisition de Compétences) reconnu par le CNEFOP. Cette collaboration vous garantit que le déroulé pédagogique, la validation des objectifs et le contenu des formations proposées ici ont été validés par un cabinet extérieur référent dans ce domaine. La conformité des conventions, l'accompagnement sur le financement des actions de formation (si nécessaire) ainsi que la facturation sont portés par Go Learning. Experts en formation de formateurs, conception, animation et financement de formations professionnelles.

PROGRAMME DE LA FORMATION

Au fil de ces deux jours, des séquences filmées seront sélectionnées pour monter une vidéo personnelle. Elle permettra d'évaluer la progression des participants et de donner des conseils personnalisés pour ouvrir de nouvelles perspectives.

Jour 1

SÉQUENCES DU MATIN

- **Présentation de la formation** : faire connaissance, préciser les attentes de chacun et les objectifs de la formation.
- **Présenter un invité** : un bon orateur est aussi quelqu'un qui sait écouter...
- **Se recentrer sur soi** : savoir s'écouter pour satisfaire ses besoins et agir !
- **Savoir dire « bonjour »** : de l'art de faire une bonne entrée sur le plateau et d'engager son corps.

SÉQUENCES DE L'APRÈS-MIDI

- **Respirer et se mettre en énergie** : conquérir la bonne respiration et se libérer des tensions avant l'émission.
- **Lancer un sommaire d'émission** : de la nécessité d'être clair et percutant en 3 mn chrono.
- **Faire un bilan de la journée** : évaluer l'expérience de chacun sur cette première séquence et finir par un exercice de relaxation. Demain est un autre jour...

Jour 2

SÉQUENCES DU MATIN

- **Se canaliser et renforcer sa confiance** : marcher pleinement conscient de soi pour être plus solide.
- **Animer un débat** : s'adapter à son public, savoir écouter et garder le fil conducteur.
- **Gérer son stress** : prendre conscience de son stress et identifier les leviers pour agir.
- **Renforcer sa concentration** : développer sa capacité de concentration et de lâcher-prise.

SÉQUENCES DE L'APRÈS-MIDI

- **Présenter un film** : raconter une histoire en suscitant l'émotion chez l'auditoire.
- **Ouvrir des perspectives** : analyser ses points forts et axes de progrès à l'aide de la vidéo bilan et du retour des participants.

La démarche pédagogique :

- La pédagogie proposée repose sur une démarche active avec des mises en situation destinées à faire progresser le stagiaire au fil de la formation.
- La bienveillance et le plaisir du jeu lors des mises en situation sont au cœur de l'état d'esprit que nous souhaitons insuffler.
- Les exercices pratiques et ludiques sont complétés par des apports théoriques et méthodologiques récapitulés dans un support numérique remis en fin de formation.



Le plateau TV des Studios de l'île

- Présence de 2 à 3 caméras sur le plateau
- Grill lumières, traitement acoustique et vue sur la régie vidéo
- Décompte (régie d'incrustation en temps réel) et jingles sonores



LES FORMATEURS



Mirta Roux

Née en Argentine, Mirta Roux a tout d'abord travaillé dans la recherche scientifique à son arrivée en France. Son évolution personnelle l'a amenée à intégrer l'école de Sophrologie Esophro Nantes dont elle fait partie du jury d'évaluation. Elle accompagne aujourd'hui les personnes désireuses de trouver leur équilibre grâce à cette façon de considérer l'être humain comme un tout : conscience, corps, esprit et émotions. Une aide précieuse pour apprendre à gérer ses émotions et son stress lors d'une prise de parole en public.

Richard Hamon

Formé à Sciences Com' et disposant d'une expérience de plus de 20 ans, Richard Hamon est un professionnel de la communication spécialisé dans l'animation de groupes et d'événements professionnels (tables rondes, conférences, ateliers...). Il intervient pour le compte des collectivités et des entreprises dans leur stratégie de relations publiques. Parallèlement, il pratique le café-théâtre à la Compagnie du Café-Théâtre (Nantes) à partir d'écritures originales humoristiques (et parfois drôles...).

CONTACT

Richard HAMON

contact@formation-prise-parole-public.fr

Tél. : 06 84 98 99 17

www.formation-prise-parole-public.fr