

10min	<b>Présentation du formateur et de la journée de formation</b>	
15min	<b>« Présentation mutuelle »</b>	<p>Les participants se disposent en cercle. Ceux-ci sont répartis en binômes : ceux-ci échangeront afin de présenter, après 5min, leur binôme au reste du groupe.</p> <p><u>Buts de cet échauffement :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Première prise de parole pour tous moins anxiogène car présentant son binôme et non soi-même.</li> <li>-Première concentration de la journée car tous doivent retenir la présentation de leur binôme.</li> </ul>
10min	<b>« Jeu de réactivité »</b>	<p>Les participants se disposent en cercle. Le formateur propose un échauffement nécessitant la pleine réactivité des participants.</p> <p><u>Buts de cet échauffement :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Mener les participants à être le plus à l'écoute possible du reste du groupe. (Notamment par le regard).</li> <li>-Dynamiser le groupe par le corps et des règles de jeu augmentant progressivement en exigence.</li> </ul>
45min	<b>« Fondamentaux de la voix »</b>	<p>Le formateur propose plusieurs échauffements sur les fondamentaux de la voix : Le TON, le VOLUME et l'ARTICULATION.</p> <p><u>Buts de ces échauffements :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Comprendre ce qui compose techniquement une voix impactante.</li> <li>-Profiter de retours afin de savoir quels éléments techniques sont maîtrisés/à améliorer</li> </ul>
15min	<b>PAUSE</b>	
5min	<b>« Redynamisation »</b>	<p>Le formateur propose un court exercice de redynamisation afin que les participants puissent se reconcentrer, après la pause, sur la formation.</p>
15min	<b>« L'art de la synthèse »</b>	<p>Les participants sont répartis en petits groupes. Ces derniers devront réaliser des résumés en 30sec d'anecdotes racontées par leurs groupes. Ces derniers devront tout d'abord garder en mémoire 3 éléments de l'anecdote avant de réaliser ce résumé de 30sec.</p> <p><u>Buts de cet exercice :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Améliorer son esprit de synthèse.</li> <li>-Comprendre l'importance des techniques de mémorisation immédiate.</li> </ul>
1heure 15min	<b>« Création de groupe »</b>	<p>Les participants sont répartis en groupes. Ces derniers devront préparer une présentation orale et physique de quelques minutes sur des thèmes précis. Ces présentations donneront suite à des questions des autres participants-auditeurs. Ces présentations seront conclues par des synthèses.</p> <p><u>Buts de cet exercice :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Perfectionner l'écoute par la création au sein de groupes réduits.</li> <li>-Synthétiser une prise de parole de 3min et savoir formuler des réponses de 30sec maximum.</li> </ul>
<b>PAUSE REPAS</b>		
10min	<b>« Redynamisation »</b>	<p>Le formateur propose un court exercice de redynamisation afin que les participants puissent se reconcentrer, après la pause, sur la formation.</p>
1heure	<b>« Les supports visio-auditifs »</b>	<p>Les participants se disposent en petits groupes de 2-3 personnes. Ces derniers devront préparer une prise de parole sur un sujet définis avec pour soutiens 2 supports visio-auditifs.</p> <p><u>Buts de cet exercice :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Comprendre l'importance des supports visio-auditifs pour garder un auditoire à l'écoute.</li> <li>-Perfectionner la maîtrise des fondamentaux de la prise de parole.</li> </ul>
20min	<b>« Théorie et préparation du PITCH »</b>	<p>Le formateur propose aux participants plusieurs structures théorique de Pitch professionnels. Ceux-ci préparent, ensuite, un pitch individuel sur un sujet définis en amont avec les participants.</p> <p><u>Buts de cet exercice :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Comprendre la structure théorique du pitch et ses spécificités.</li> <li>-Préparer un pitch répondant à la structure proposée.</li> </ul>
15min	<b>PAUSE</b>	
5min	<b>« Redynamisation »</b>	<p>Le formateur propose un court exercice de redynamisation afin que les participants puissent se reconcentrer, après la pause, sur la formation.</p>
1heure 20min	<b>« Mise en pratique »</b>	<p>Les participants finalisent leur pitch avant de venir le proposer aux autres participants. Ce pitch doit durer entre 2 et 3min et contenir un support visio-auditif. Suite à cela, le formateur et les participants proposeront un retour participatif au participant-orateur.</p> <p><u>Buts de cet exercice :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Mettre en pratique les fondamentaux de la prise de parole en individuel</li> <li>-Proposer une première version d'un pitch maîtrisé soutenu d'un support visio-auditif.</li> </ul>
15min	<b>« Bilan de formation »</b>	<p>Les participants se disposent en cercle. Ceux-ci seront invités à participer à un temps d'échange sur le bilan de la journée. Ceux-ci profiteront également de retours individualisés du formateur.</p>