

FORM'ACTION

« Prendre la parole en public »

- ✓ **Cible** : citoyen·nes engagé·es dans les instances de participation citoyenne à Strasbourg
- ✓ **Durée & date/s** : 1 session de 3 ateliers le samedi de 8h45 à 12h30 les 4 mai, 25 mai et 22 juin
- ✓ **Lieu** : Tour Merveilleuse du Schloessel – 33A rue de la Tour – Strasbourg Koenigshoffen
- ✓ **Nombre de participants** : entre 10 et 20
- ✓ **Pré-requis** : ouverture d'esprit, curiosité, envie de progresser à l'oral dans la bonne humeur et la bienveillance, disponibilité pour les 3 ateliers
- ✓ **Lien d'inscription** : contacter Annabelle Finck (annabelle.finck@strasbourg.eu / 03 68 98 50 00)

OBJECTIF GÉNÉRAL

“Se sentir plus à l'aise dans une prise de parole en public préparée et non préparée”

OBJECTIFS OPÉRATIONNELS

A l'issue de la form'action, les participant·es :

- ✓ connaîtront les éléments à maîtriser pour une prise de parole réussie : posture, voix, regard, message clé, gestion du stress.
- ✓ se sentiront plus à l'aise lorsqu'il s'agit de présenter un projet dans le cadre des instances de participation citoyenne
- ✓ se sentiront plus à l'aise pour réagir de manière plus improvisée lors d'un débat ou d'une session de questions/réponses.
- ✓ auront tissé des liens au sein du groupe de citoyen·nes...

CONTENU DE L'ATELIER 1

- ✓ Accueil des participant·es et expression des attentes
- ✓ Tour de présentation des participant·es et des formatrices et mise en énergie
- ✓ Présentation des objectifs et du déroulé de la form'action
- ✓ Étape 1 : Travail autour de la communication non verbale
- ✓ Étape 2 : Les bases de l'improvisation théâtrale pour libérer la parole
- ✓ Évaluation et cercle de fermeture

CONTENU DE L'ATELIER 2

- ✓ Accueil des participant·es et expression des attentes
- ✓ Tour de présentation des participant·es et des formatrices et mise en énergie
- ✓ Étape 1 : Reprise du travail sur le non verbal pour ancrer les apprentissages
- ✓ Étape 2 : Travail autour de l'argumentation et des réactions face aux imprévus

- ✓ Évaluation et cercle de fermeture

CONTENU DE L'ATELIER 3

- ✓ Accueil des participant·es et expression des attentes
- ✓ Tour de présentation des participant·es et des formatrices et mise en énergie
- ✓ Étape 1 : Travail autour d'une présentation type "pitch projet"
- ✓ Étape 2 : Mettre en voix sa présentation
- ✓ Étape 3 : Présenter devant le groupe et obtenir des retours pour s'améliorer
- ✓ Évaluation et cercle de fermeture

MÉTHODES ET MOYENS

- ✓ Méthodes : ateliers participatifs et ludiques avec des exercices mêlant théâtre d'improvisation, communication publique, sophrologie, rhétorique, et techniques théâtrales de la voix.
- ✓ Outils : mémo pour une prise de parole en public réussie, vidéos
- ✓ Animation : équipe de l'association Toi-Même tu Parles
 - Valentine DE MUIZON, directrice de l'association
 - Alexis MOSIMANN, comédien et intervenant pour l'association



Toi-Même tu Parles est une association qui vise à développer la confiance et l'estime de soi via la prise de parole en public. L'objectif est que chaque personne trouve "sa" voix, et ose prendre la parole pour défendre ses idées, et d'apprendre à mieux écouter celles des autres afin de pouvoir communiquer et construire ensemble.

L'association intervient en priorité auprès des publics en situation de fragilité : personnes en insertion socio-professionnelles, personnes incarcérées, jeunes des quartiers prioritaires ... mais également auprès des entreprises et universités.