



Oser prendre la parole et la garder !

lundi 9 septembre 2019, par [marjToussaint](#)

2 journées de formation : mercredi 21 et vendredi 23 octobre 2020

Une formation de **deux journées pour faire le point sur vos besoins** en matière de prise de parole et expression orale.

Nombreuses sont les personnes ayant à rendre vivant un texte écrit, que ce soit une présentation de type « powerpoint », un discours, la présentation de son travail, un projet, son parcours professionnel et n'ont pas les outils pour faire cela. C'est tout à fait normal, ce n'est pas quelque chose que l'on apprend, la plupart du temps.

Nombreuses aussi sont les personnes qui souhaitent intervenir en réunion (ou quand la possibilité nous est donnée de s'exprimer en public) **et qui n'osent pas le faire**, restant spectatrices de cette occasion.

Cet atelier vous permettra de faire le point sur toutes ces questions, sur vos manières de faire actuelles et vous transmettra des techniques issues de ma pratique vocale et scénique pour développer vos compétences dans ce domaine.

Nous nous intéresserons également à la problématique particulière de la parole des femmes dans l'espace public, aux phénomènes de censure et d'invisibilisation, pour apprendre à les contrer.

Objectifs

- Apprivoiser son trac et s'en servir comme moteur de travail ;
- Mettre en place les moyens de poser sa parole ;
- Mieux appréhender le regard des autres ;
- Amorcer un lâcher prise nécessaire ;
- Améliorer son expression orale ;
- Etre plus convaincant.e ;
- Oser davantage ;
- Etre sensibilisé.e aux enjeux d'une parole « non-normée » dans l'espace public.

Méthodologie



- Echanges / discussions sur les fondamentaux de la prise de parole ;
- Point sur vos pratiques et difficultés actuelles ;
- Exercices physiques - collectifs et individuels - sur la respiration, le souffle, la voix, le regard, la posture ;
- Passer de l'écrit à l'oral ;
- Travail du texte : élocution / énonciation ;
- Sensibilisation aux enjeux de la prise de parole ;
- Répartie aux phénomènes de censure ;
- Discours modèles et textes théoriques.

Formatrice

Charlotte Couturier. Artiste scénique et vocale et professeure d'expression orale.

<http://charlottecouturier.com/>

Infos pratiques

Quand ? Nouvelles dates ! 2 journées de formation : mercredi 21 et vendredi 23 octobre 2020 (de 9h30 à 17h00)

Où ? à CFS asbl, Rue de la Victoire 26, 1060 Saint-Gilles

Prix ? 100 euros (ce prix comprend les lunchs du midi, les pauses-café, les documents pédagogiques)

Pour s'inscrire ? Compléter le formulaire d'inscription [en ligne](#) (CODE : parole 2020)

* Le prix ne doit pas être un obstacle à l'inscription, contactez-nous !

RENSEIGNEZ-VOUS / Les formations du CFS-EP sont éligibles au financement des formations du Fonds 4S. Soutien à la formation « Formations clés sur porte » qui concerne tout travailleur.euse.s issu de la Commission Paritaire 329.02 ou 329.03. > <https://www.fonds-4s.org/>