

# Programme de formation

## Prise de parole en public

Avec Rachid Zanouda,  
comédien et metteur en scène

**cyclorama**

formation@cyclo-rama.com

+33(0)608746883



## **Durée de la formation et modalités d'organisation**

Dates à définir

Pour une durée totale de 7h

Horaires indicatifs : 9h30h-13h / 14h-17h30

1 jours de formation

## **Lieu de la formation :**

Possibilité d'organiser cette formation au sein d'une structure

## **Public concerné et pré-requis :**

Public ciblé : La formation s'adresse à toutes les personnes voulant améliorer leur aisance dans la prise de parole en public, que ce soit à titre personnel ou pour répondre à des besoins professionnels.

Formation proposée également en intra-entreprise ou pour un service d'une collectivité ou d'une organisation publique ou privée.

Prérequis : Aucun

Effectif maximum : 10 personnes

## **Objectifs pédagogiques :**

- Comprendre les mécanismes du stress pour mieux les gérer
- Améliorer sa prise de parole en public
- Analyser son langage verbal et non-verbal pour le comprendre et l'améliorer
- Maîtriser l'interaction avec son auditoire

## **Besoins professionnels :**

À l'heure de la digitalisation des échanges (courriel, SMS, visio, plateforme administrative...), la prise de parole devant un interlocuteur ou devant un groupe est souvent une source de stress. Durant ce stage, nous vous proposons d'améliorer votre prise de parole et de prendre plaisir à communiquer à l'oral grâce à une approche ludique basée sur des techniques du théâtre et de l'improvisation.

« Que se passe-t-il chez la majeure partie des gens lors d'une prise de parole en public ? Que ce soit pour expliquer un projet, organiser le travail d'une équipe, donner son opinion, poser une question, interagir avec son auditoire... ?

Le plus souvent, si l'on demande à une personne en difficulté face à l'une de ces situations de traduire ce qui se passe dans son corps, elle répondra par des mots qui exprimeront la difficulté à respirer, la crispation, la sueur, le cœur qui s'emballa... bref, le corps change et souvent son contrôle nous semble insurmontable et diminue les capacités que l'on pensait avoir.

Il y a une règle à ne pas négliger : la peur n'est pas le stress.

La peur est un sentiment alors que le stress est une transformation d'état de notre corps en situation de « danger ». En public, la prise de parole nous amène le plus souvent à complexifier la situation : on va se focaliser sur ce que pense l'auditoire, redouter son jugement, se trouver ridicule jusqu'à se dire qu'il est impossible de convaincre.

Pour faire face à ces situations, il existe des solutions que je propose sous forme d'exercices ludiques et amusants, seul et à plusieurs. »

**Rachid Zanouada**

## **Contenu/programme de la formation :**

### **Module 1 : Accueil et présentation de la formation**

- Accueil
- Présentation du formateur et de sa carrière artistique.
- Présentation de l'organisme de formation et du déroulé du stage. Échange sur les modalités et les buts du travail.
- Présentation des stagiaires, de leur parcours et de leurs attentes.

### **Module 02 : Matin – Gérer le stress**

- Comprendre les mécanismes du stress pour les déjouer.
- Travailler sur sa respiration, sa diction et contrôler son débit, sa posture, sa gestuelle, son regard, sa relation (le lien) à l'autre, à l'auditoire, son écoute des autres...
- Analyse verbale et gestuelle, travailler sur soi en regardant les autres.

### **Module 03 : Après-midi – Améliorer ses compétences à l'oral**

- Différents exercices « Improvisations miroir » seul et en collectif : raconter une histoire, raconter des histoires, des anecdotes.
- Travail sur le langage verbal et non verbal.

### **Module 04 : Bilan de la formation**

- Mise en commun des impressions et remarques de chacun·e sur les exercices et sur l'ensemble de la formation
- Comparaison entre les compétences acquises et les attentes de départ des stagiaires

## Moyens et méthodes pédagogiques :

### Travail à la table :

- Présentation du formateur, de son parcours et de son processus de travail

### Travail au plateau :

- Travail sur la posture et le langage verbal, Exercices de pratique théâtrale

## Profils du formateur



**Rachid Zanouda**  
**Metteur en scène et comédien**

Rachid Zanouda est issu de la deuxième promotion de l'École du Théâtre National de Bretagne. Depuis il a notamment travaillé avec Matthias Langhoff, Cédric Gourmelon, la compagnie G.Z.G. et Pierre Maillet. Il travaille comme assistant à la mise en scène et acteur dans les spectacles de Jean-François Sivadier.

Il met en scène en Italie *la Nuit juste avant les forêts* et *Dans la solitude des champs de coton* de Bernard-Marie Koltès, *La conquête du Pôle Sud* de Manfred Karge, *Quai Ouest* de Bernard-Marie Koltès.

Une grande partie de son activité est également dédiée à la transmission, à l'enseignement. Il est intervenant et membre du jury à plusieurs reprises pour *La Manufacture* à Lausanne. Il a enseigné pour l'école du Théâtre National de Bretagne, la Comédie de Saint-Étienne, pour le programme Talents d'acteurs de l'ADAMI dans le cadre du festival d'Automne, au centre pénitentiaire de Rennes, et Conservatoire national d'art dramatique (CNSAD-PSL), en collaboration avec Jean-François Sivadier.

## **Modalités d'évaluation**

Les acquis théoriques et pratiques feront l'objet d'un processus d'évaluation continue durant tout le déroulé de la formation en rapport avec les objectifs pédagogiques. Une autoévaluation sous la forme de quizz sera transmise aux stagiaires.

## **Tarifs**

Individuel : 450€ HT par personne

Cyclorama est certifié Qualiopi, vous pouvez prétendre à une prise en charge auprès de votre OPCO ou autre financement.

Groupe : Devis sur demande

La formation peut être prise en charge par un OPCO au titre du Plan du Développement des Compétences.

## **Informations et contact**

Cette formation est organisée par Cyclorama, organisme de formation déclaré sous le numéro 53351095335.

### **Des questions ?**

**Contactez l'organisme de formation à l'adresse email suivante :**

**[formation@cyclo-rama.com](mailto:formation@cyclo-rama.com)**

**06 08 74 68 83**

## L'accessibilité pédagogique des formations de Cyclorama



Cyclorama a désigné une référente handicap dont les fonctions sont dédiées à la mise en œuvre de la politique d'accueil des stagiaires en situation de handicap au sein des formations.

La référente handicap recueille les besoins particuliers des stagiaires en amont de la session. Elle mobilise les dispositifs et prestations d'appui à la compensation du handicap en formation et en garantit la mise en œuvre jusqu'au terme de la session.

En cas de besoin d'adaptations particulières, le stagiaire est invité à en informer la référente handicap par l'outil de son choix (téléphone, e-mail, sms, whatsapp ou visio)

Keltia Ninon  
kninon@cyclo-rama.com  
06 08 74 68 83

Outils de compensation  
<https://www.comptoirdessolutions.org/innovations/>

Ressources : <https://www.agefiph.fr/>

<https://www.capemploi.info/>