

FORMATION

Improviser & convaincre : Développer son aisance à l'oral

Prise de parole
et culture

3 heures

1 Module

Présentiel ou
distanciel

OBJECTIF

Improviser et convaincre : Développer son impact à l'oral

- **Comprendre** le rôle des **émotions** dans la prise de parole et leur impact sur la capacité à **convaincre**.
- Apprendre à **identifier** et **mobiliser ses émotions** pour soutenir un message clair et crédible.
- Développer une **écoute active** et une **empathie** permettant de mieux comprendre son interlocuteur.
- Savoir **adapter son discours** en fonction des réactions et du profil de l'autre.
- Renforcer sa capacité à **structurer rapidement un message** et à gagner en **aisance à l'oral**.

PROGRAMME

Début de l'atelier

Partie 1. Comprendre les émotions :
base de l'improvisation

1 heure

Partie 2. Développer l'empathie :
comprendre l'autre pour convaincre

1 heure

Partie 3. Improviser et convaincre :
mise en situation

1 heure

Fin de module

Partie 1. Comprendre les émotions : base de l'improvisation

**Identifier ses émotions et comprendre leur impact direct
dans la prise de parole et la capacité à convaincre**

Durée : 1 heure **Référence :** THEAM1 **Session :** Présentiel ou Distanciel

Contenu de la formation

- **Reconnaître ses émotions en situation :** Identifier ce que l'on ressent (stress, enthousiasme, peur etc.) et comment cela influence sa posture et sa voix
- **Lien entre émotion et messages :** Comprendre comment une émotion peut renforcer ou brouiller un discours
- **Réguler ses émotions :** Trouver des ajustements simples pour rester clair, audible et crédible dans l'instant

Applications pratiques

- Exercice de prise de parole courte avec identification des émotions ressenties
- Mise en situation où une émotion doit être utilisée pour soutenir un message

Partie 2. Développer l'empathie : comprendre l'autre pour convaincre

**Comprendre rapidement son interlocuteur pour adapter
son discours et gagner en impact**

Durée : 1 heure **Référence :** THEAM1 **Session :** Présentiel ou Distanciel

Contenu de la formation

- **Lire son interlocuteur :** Repérer les réactions (regard, posture, ton) pour ajuster son discours en direct
- **Empathie cognitive et émotionnelle :** Comprendre ce que l'autre pense et ressent dans l'échange
- **Adapter son message :** Ajuster ses arguments, son ton et son rythme en fonction de la personne en face

Applications pratiques

- Jeu d'observation pour repérer les réactions d'un interlocuteur
- Exercice d'adaptation où le discours doit évoluer selon les réactions de l'autre

Partie 3. Improviser et convaincre : mise en situation

**S'entraîner à improviser un discours clair et impactant
dans des situations concrètes**

Durée : 1 heure **Référence :** THEAM1 **Session :** Présentiel ou Distanciel

Contenu de la formation

- **Structurer rapidement une idée :** Savoir organiser un message simple en quelques secondes
- **Parler sans préparation :** Développer des réflexes pour éviter les blancs et garder le fil
- **Convaincre dans l'instant :** Utiliser le ton, le regard et le rythme pour capter l'attention et marquer

Applications pratiques

- Improvisations chronométrées sur des sujets imposés
- Mises en situation réelles (convaincre, argumenter, répondre à une objection)

CONTACT

11



KAIOPT

Kaiopt Association

06.12.25.46.30

kaiopt.contact@gmail.com

<https://kaiopt.com/>

Prestation
sur devis

Financement
personnel

Réservation
uniquement

Toutes nos formations s'adaptent à vos besoins. Contactez nous à kaiopt.contact@gmail.com