

FORMATION

Développer son charisme et sa confiance en soi par le théâtre

Le théâtre n'est pas qu'un art de scène : c'est un formidable terrain d'exploration de soi. Prendre la parole, habiter son corps, regarder l'autre, assumer sa présence... autant de compétences essentielles dans la vie professionnelle comme personnelle, et pourtant si rarement enseignées.

Cette formation propose justement de combler ce manque. À travers des exercices ludiques, progressifs et profondément humains, elle invite chacun à sortir de sa zone de confort — sans jamais y être brutalement expulsé.

En mobilisant les techniques du jeu théâtral, vous apprendrez à poser votre voix, à affirmer votre posture, à capter l'attention et à incarner vos messages avec justesse. Mais surtout, vous développerez une aisance intérieure durable : celle qui repose sur une présence authentique.

Objectifs pédagogiques

À la fin de la formation, les participants auront appris à :

- **Reconnaître** leurs forces oratoires et leur personnalité d'orateur.
- **Renforcer** leur posture pour dégager confiance et assurance.
- **Synthétiser** leur discours pour susciter l'écoute active de leurs interlocuteurs et faire entendre leurs messages.
- **Gérer** leur stress face au regard des autres.
- **Improviser et rebondir** grâce aux outils d'improvisation.
- **S'entraîner**, s'auto-analyser et s'appuyer sur des outils théâtraux pour mieux utiliser leur corps et leur voix.



Objectifs opérationnels

À la fin de la formation, les participants seront capables de :

- **Dégager** confiance et assurance lors de leurs interactions professionnelles.
- **Gérer** leur souffle, placer leur voix et leur corps pour donner envie à leurs interlocuteurs de leur faire confiance.
- **Réguler** leur stress et s'appuyer sur leurs forces pour exprimer leur individualité, leur charisme et marquer l'auditoire.
- **Rebondir** face aux imprévus et aux interlocuteurs impressionnants.
- **S'entraîner** à partir de leur plan d'action pour améliorer en continu leur présence à l'oral.



Public visé

Tout.e commercial.e,
Dirigeant.e ou
collaborateur.ice
souhaitant travailler sur
sa force de conviction, sa
confiance et son charisme
pour embarquer.

Pré-requis : aucun.



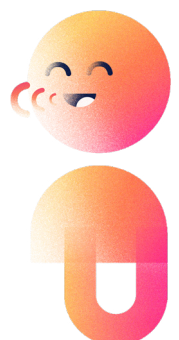
Modalités et délais d'accès

DURÉE : Cette formation est organisée sur 2 jours auprès de 8 collaborateurs (14h)

DATES : à définir

ACCESSIBILITÉ : Toutes nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. N'hésitez pas à le mentionner lors de votre premier contact avec Bagou ou à contacter directement notre référente Handicap. (laurine@bagou.co)

ADRESSE : France
(l'adresse sera communiquée dans la convocation).





Programme

Renforcer sa personnalité d'orateur

- **Décrypter les clés** para-verbales et non-verbales.
- **Placer sa voix** grâce à sa respiration costo-diaphragmatique.
- **Soigner ses gestes**, sa posture et son regard pour capter l'attention.
- **Connaître ses forces oratoires** pour savoir les utiliser et rester fidèle à sa personnalité.

1

Gérer son stress et ses émotions

- **Connaître** les techniques de régulation émotionnelle inspirées du théâtre.
- **Reconnaître** ses émotions pour mieux se préparer et soigner sa présence vocale et corporelle.
- **Fluidifier** ses échanges et affirmer son assertivité.
- **Improviser et rebondir** face aux imprévus et aux interlocuteurs difficiles.

3

S'exprimer avec plus de charisme

- **Définir** les ingrédients-clés de son message à partir de techniques de récits : le storytelling.
- **Structurer** son discours de manière claire et impactante pour embarquer son public.
- **Déployer** sa force de conviction et persuader.
- **Susciter** des interactions avec ses interlocuteurs et dynamiser les échanges.

2

Passer à l'action, s'auto-analyser et s'améliorer en continu

- **S'entraîner**, itérer et s'échauffer collectivement.
- **Jeux de rôles** & exercices d'improvisation.
- **Mises en situation** filmées pour co-analyser les forces du discours et ses parasites.
- **S'auto-analyser** à partir d'une grille objective et d'un plan d'action individualisé.

4



Modalités pédagogiques

- Une pédagogie active et transversale : expérimentations, exercices et apports techniques.
- Des jeux pédagogiques pour travailler la mémoire corporelle, auditive et visuelle.
- Un lieu où la pratique prend le dessus sur la théorie pour ancrer les concepts dans le corps.
- Un plan d'action individualisé accompagné de fiches méthodes pour s'améliorer en continu post-formation.



Modalités d'évaluation des objectifs

Des outils d'évaluation d'atteinte des objectifs sont utilisés à chaque formation. Ils sont adaptés aux participants : quizz, mises en situation, grilles d'analyse, jeux de rôles, co-évaluations, questionnaires d'auto-positionnement en amont et en fin de formation.



Formalisation à l'issue de la formation

- Une attestation de fin de formation est remise à chaque participant.
- Une boîte à outils de l'art oratoire est envoyée à chaque participant pour continuer de s'améliorer post-formation.
- Un accès à la ressource Bagou afin d'en apprendre toujours plus, à son rythme.



Responsable pédagogique

Laurine Catillon - (06) 34 19 51 25
laurine@bagou.co

