Luthia
ACCORDEZ VOS EQUIPES

PROGRAMME DE FORMATION
PP1 – Les bases de la prise de parole en public

PUBLIC CONCERNÉ

- Toute personne amenée à prendre la parole devant un auditoire et souhaitant développer son impact à l'oral

PRÉ-REQUIS

- Néant

OBJECTIFS

- Apprivoiser le trac
- Construire et structurer une prise de parole en public
- Développer son sens de la répartie
- S'adapter à son auditoire
- Développer son impact

Cette formation n'est pas qualifiante/certifiante.

PROGRAMME DÉTAILLÉ

Journée 1

Introduction et diagnostic

- Mise en route du groupe
  - Présentations
  - Recueil des objectifs individuels
- Diagnostic
  - Ma gestion du stress/ trac
  - Mes forces et difficultés face à la prise de parole en public

Préparer et structurer sa prise de parole en public

- Captiver son auditoire grâce au storytelling et à la « Dramaturgie »
- Construire un discours pour gérer la « tension » et l'attention
- Structurer sa prise de parole autour d'un objectif de communication clair
- ***Exercices d'application***

Comprendre et apprivoiser son stress et son trac

- Stress VS Trac : définitions
- Outils et techniques de gestion du stress / trac

Le corps dans la prise de parole en public

- Ecouter son corps
- Asseoir sa présence
- Utiliser l'espace

Journée 2

La voix dans la prise de parole en public

- Exercices d'échauffement
- Exercices de diction
- Placer sa voix et adresser un propos pour améliorer son impact

Développer son écoute

- « Entendre ce qui n'est pas dit »
- Observer tout en parlant, pour adapter son discours à son auditoire et à ses réactions

Cadrer, orienter et rythmer un échange

- Choisir ses reformulations
- Adopter des techniques de communication efficaces

Conclusion

- Partages d'expériences suite aux deux jours de formation
- Plan d'action individuel

DÉMARCHE PÉDAGOGIQUE

- Apports théoriques et conceptuels (30% du temps)
- Exercices pratiques et entraînements (30% du temps)
- Mises en situation et débriefs (40% du temps)
- Support de cours remis à chaque stagiaire

ÉVALUATION DE LA FORMATION

- Evaluation tout au long de la formation au travers des situations de jeu et des mises en pratiques
- Questionnaire de satisfaction en fin de formation

VALIDATION DE LA FORMATION

- Evaluation et synthèse des acquis en fin de formation
- Attestation de fin de stage

MODALITÉS

- Durée : 14h au total
- Horaires : 2 journées de 7h
- Lieu : dans les locaux de Luthia, ou dans le lieu choisi par l'entreprise pour une formation intra
- Effectif : 6 à 10 personnes
- Date(s) : à consulter sur www.luthia.fr
- Délai d'accès : 1 semaine en inter-entreprise, environ 1 mois en intra-entreprise – sous réserve de places disponibles
- Accessibilité
  - Nos formations peuvent être accessibles aux personnes en situation de handicap.
  - Chaque situation étant unique, nous vous recommandons de nous contacter avant votre inscription. Nous pourrons ainsi vous détailler les possibilités d'accueil pour vous permettre de suivre la formation ou vous orienter si besoin vers les structures spécialisées.

TARIF

- Inscription en formation professionnelle continue : 850 € (T.V.A. non applicable) pour les 14h
- Intra-entreprise : Nous consulter pour toute demande de tarif

INTERVENANTS

- **Eloïse PETITJEAN**, Formatrice**,** diplômée de l'IAE Paris – Sorbonne (Master 2 en ressources humaines et responsabilité sociale de l'entreprise) et de Paris Dauphine (Maîtrise en sciences de gestion), certifiée par le Centre d'Étude de l'Ennéagramme, certifiée par l'École de l'Enfant Intérieur, formée à la connaissance de l'Ennéagramme et à la communication depuis 7 ans.
- **Jonathan SANSOZ,** comédien et artiste de cirque depuis plus de 10 ans, directeur de la compagnie « Horizons Croisés », pratiquant le cirque en entreprise depuis 5 ans.

CONTACT

- Mail : contact@luthia.fr
- Site internet : www.luthia.fr
- Téléphone : 07 68 58 23 56

INDICATEURS DE PERFORMANCE

- Taux de satisfaction 2024-25 : **données insuffisantes sur la période**
- Taux de réussite 2024-25 : **données insuffisantes sur la période**

Luthia
ACCORDEZ VOS EQUIPES

PROGRAMME DE FORMATION
PP2 – Prise de parole en public : Perfectionnement

PUBLIC CONCERNÉ

- Toute personne amenée à prendre la parole devant un auditoire important et/ou expert, et souhaitant développer son impact à l'oral ainsi que sa capacité à convaincre en situation difficile

PRÉ-REQUIS

- PP1 ou équivalent

OBJECTIFS

- Construire sa routine de gestion du trac
- Gérer ses émotions en situation difficile
- Développer sa créativité pour sortir des situations difficiles
- Recevoir et traiter les objections
- Maîtriser l'espace et les outils de la scène

Cette formation n'est pas qualifiante/certifiante.

PROGRAMME DÉTAILLÉ

Journée 1

Introduction et diagnostic

- Mise en route du groupe
  - Présentations
  - Recueil des objectifs individuels
- Diagnostic : identification et analyse des situations difficiles vécues par les participants

Construire sa propre routine d'entrée en scène

- Gérer son trac
- Soigner son entrée sur scène

Appréhender les outils de la prise de parole face à un public large

- Savoir parler dans différents types de micros
- Utiliser l'espace de la scène dans sa prise de parole
- Training corps et voix

Développer sa créativité dans la prise de parole

- Comprendre les ressorts de l'improvisation
- Expérimenter le jeu des contraintes
- Gérer les accidents

Prise de parole en public et image de soi

- Comprendre l'importance de l'image de soi en situation de prise de parole en public
- Bilan confiance en soi et estime de soi

Journée 2

Recevoir et traiter les objections

- Approfondir sa capacité d'écoute sur scène
- Savoir dire « non »
- Théâtre d'improvisation, ce que nous apprend la règle du « oui »
- S'entraîner et développer sa répartie

Improvisations et discours filmés

- Identifier ses forces
- Travailler et/ou contourner ses difficultés

Conclusion

- Partages d'expériences à la suite des deux jours de formation
- Plan d'action individuel

DÉMARCHE PÉDAGOGIQUE

- Apports théoriques et conceptuels (20% du temps)
- Exercices pratiques et entraînements (45% du temps)
- Mises en situation et debriefs (35% du temps)
- Support de cours remis à chaque stagiaire

ÉVALUATION DE LA FORMATION

- Evaluation tout au long de la formation au travers des situations de jeu et des mises en pratiques
- Questionnaire de satisfaction en fin de formation

VALIDATION DE LA FORMATION

- Evaluation et synthèse des acquis en fin de formation
- Attestation de fin de stage

MODALITÉS

- Durée : 14h au total
- Horaires : 2 journées de 7h
- Lieu : dans les locaux de Luthia, ou dans le lieu choisi par l'entreprise pour une formation intra
- Effectif : 6 à 10 personnes
- Date(s) : à consulter sur www.luthia.fr
- Délai d'accès : 1 semaine en inter-entreprise, environ 1 mois en intra-entreprise – sous réserve de places disponibles
- Accessibilité
  - Nos formations peuvent être accessibles aux personnes en situation de handicap.
  - Chaque situation étant unique, nous vous recommandons de nous contacter avant votre inscription. Nous pourrons ainsi vous détailler les possibilités d'accueil pour vous permettre de suivre la formation ou vous orienter si besoin vers les structures spécialisées.

TARIF

- Inscription en formation professionnelle continue : 850 € (T.V.A. non applicable) pour les 14h
- Intra-entreprise : Nous consulter pour toute demande de tarif

INTERVENANTS

- **Eloïse PETITJEAN**, Formatrice**,** diplômée de l'IAE Paris – Sorbonne (Master 2 en ressources humaines et responsabilité sociale de l'entreprise) et de Paris Dauphine (Maîtrise en sciences de gestion), certifiée par le Centre d'Étude de l'Ennéagramme, certifiée par l'École de l'Enfant Intérieur, formée à la connaissance de l'Ennéagramme et à la communication depuis 7 ans.
- **Jonathan SANSOZ,** comédien et artiste de cirque depuis plus de 10 ans, directeur de la compagnie « Horizons Croisés », pratiquant le cirque en entreprise depuis 5 ans.

CONTACT

- Mail : contact@luthia.fr
- Site internet : luthia.fr
- Téléphone : 07 68 58 23 56

INDICATEURS DE PERFORMANCE

- Taux de satisfaction 2024-25 : **données insuffisantes sur la période**
- Taux de réussite 2024-25 : **données insuffisantes sur la période**

Luthia
ACCORDEZ VOS EQUIPES

PROGRAMME DE FORMATION

Accorder sa parole

Ateliers de prise de parole · S'affirmer · Rebondir · Rester en lien

Cycle interentreprises 2027

PUBLIC CONCERNÉ

- Toute personne amenée, dans son activité professionnelle, à s'adresser à un interlocuteur ou à un groupe : collaborateurs, managers, dirigeants, indépendants.
- Cycle interentreprises : les participants viennent d'organisations différentes, ce qui permet de s'entraîner hors du regard de ses collègues.

PRÉ-REQUIS

- Aucun prérequis. Aucune expérience du théâtre n'est nécessaire.

OBJECTIFS

À l'issue du cycle, le participant sera capable de :

- Prendre sa place dans un échange : intervenir sans attendre qu'on lui donne la parole, de manière ajustée au contexte et aux personnes.
- Écouter de façon disponible : percevoir le propos de l'autre, le rythme de l'échange et l'énergie d'un groupe, et s'y ajuster.
- Répondre, argumenter et rebondir face aux objections et aux réactions imprévues.
- Capter et maintenir l'attention d'un interlocuteur ou d'un auditoire.
- S'exprimer sous le regard de l'autre avec aisance et sécurité intérieure.

Cette formation n'est pas qualifiante/certifiante.

PROGRAMME

Programme indicatif. Tous les thèmes ci-dessous sont abordés au cours du cycle. Leur ordre et le temps consacré à chacun sont ajustés aux besoins exprimés par les participants dans le questionnaire de positionnement, puis à ce qui est observé d'un atelier à l'autre.

Les thèmes travaillés

- **Être vu :** Présence, corps, voix : habiter l'espace sous le regard de l'autre.
- **Écouter pour comprendre, pas pour répondre :** Percevoir le contenu, le corps, le rythme et l'énergie de l'autre ou d'un groupe.
- **Accueillir sans adhérer :** Recevoir pleinement la parole de l'autre sans donner le sentiment d'être d'accord.
- **Prendre sa place :** Entrer dans un échange, oser intervenir, trouver le bon moment.
- **Adresser un propos :** Savoir ce que je veux dire, à qui et pourquoi, et l'ajuster à mon interlocuteur.
- **Tenir son propos :** Aller jusqu'au bout de ce que j'ai à dire : affirmer et s'affirmer sans agresser.
- **Argumenter :** Convaincre en restant en lien, faire face à l'objection et au désaccord.
- **La répartie :** Se sortir des pièges relationnels et conversationnels, trouver des portes de sortie, rester créatif quand la communication se tend.
- **Le trac et les émotions :** Les accueillir plutôt que chercher à les contrôler, rester présent sous pression.

Le déroulé d'un atelier

3 heures, de 14h à 17h, en deux temps

Temps de jeu

- Exercices issus du théâtre d'improvisation, dans l'esprit d'un cours d'impro : on joue, on essaie, on se trompe sans enjeu
- Débrief : ce qui s'est passé, ce que chacun a observé et ressenti

Temps de transposition

- Travail sur des situations professionnelles concrètes apportées par les participants
- Mises en situation volontaires, avec l'intervention du comédien
- Débrief collectif : ce que chacun emporte dans son quotidien

Les temps particuliers du cycle

Atelier 1 – Partir de soi

- Cadre de travail et constitution du groupe
- Travail d'introspection : d'où je pars, ce qui me freine, ce que je veux travailler
- Auto-positionnement initial sur les objectifs du cycle

Entre l'atelier 1 et l'atelier 2 – Le journal de bord

- Chaque participant note les situations réelles où il aurait aimé s'exprimer autrement : ce qu'il aurait voulu dire, faire ou vivre, et ce que cela aurait changé concrètement
- Ces situations deviennent la matière de travail des ateliers suivants
- Un groupe d'échange en ligne, ouvert au démarrage du cycle, permet de garder le lien entre les ateliers

Ateliers 2 à 5 – S'entraîner

- Thèmes choisis en fonction des besoins du groupe, selon le déroulé en deux temps

Atelier 6 – Mesurer le chemin parcouru

- Mise en situation de clôture, pensée comme un temps de partage et non comme un examen : chacun montre où il en est
- Auto-positionnement final et regard croisé sur la progression de chacun
- Questionnaire de satisfaction

DÉMARCHE PÉDAGOGIQUE

- Jeux et exercices d'improvisation (40 % du temps)
- Mises en situation sur des cas réels (35 % du temps)
- Débriefs et échanges d'expériences (15 % du temps)
- Apports et temps d'introspection (10 % du temps)

Un programme indicatif, ajusté au groupe. Plutôt qu'un déroulé figé, le cycle s'appuie sur une liste de thèmes travaillés selon les besoins réels des participants. Ce choix est au cœur de la démarche : on ne travaille pas la même chose avec un groupe qui peine à prendre la parole et avec un groupe qui peine à écouter.

L'improvisation comme terrain d'entraînement. L'improvisation théâtrale développe ce que demandent les situations de communication réelles : écouter, accepter ce qui arrive, rebondir, rester

en lien quand rien ne se passe comme prévu. Le jeu permet d'essayer sans enjeu, avant de transposer dans les situations professionnelles.

Pas de recette ni de modèle unique. Le cycle ne cherche pas à former des orateurs qui se ressemblent. Chacun travaille à partir de sa propre manière d'être et de dire, pour gagner en justesse plutôt qu'en technique.

Un cadre sécurisant. Les mises en situation sont toujours volontaires. Le groupe s'engage à la confidentialité de ce qui est partagé.

Un fil entre les ateliers. Le cycle s'étend sur six mois. Le journal de bord et le groupe d'échange relient les ateliers entre eux et ancrent le travail dans le quotidien de chacun. Le journal de bord est un travail personnel, en dehors des 18 heures de formation.

Le dispositif s'appuie sur l'intervention de Jonathan Sansoz, comédien professionnel, présent à chaque atelier.

ÉVALUATION DE LA FORMATION

Évaluation initiale :
- Questionnaire de positionnement envoyé dès l'inscription : besoins, situations vécues, attentes
- Auto-positionnement sur les objectifs pédagogiques en ouverture du cycle

Évaluation continue :
- Observation par la formatrice lors des exercices et des mises en situation
- Débriefs collectifs et feedbacks
- Journal de bord des situations vécues, tenu entre les ateliers

Évaluation finale :
- Mise en situation de clôture lors du 6e atelier
- Auto-positionnement final sur les objectifs, comparé à l'auto-positionnement initial
- Questionnaire de satisfaction

VALIDATION DE LA FORMATION

- Évaluation et synthèse des acquis en fin de cycle
- Attestation de fin de formation

MODALITÉS

- Durée : 6 ateliers de 3h, soit 18h par participant
- Horaires : de 14h à 17h
- Dates : les mardis 12 janvier, 23 mars, 6 avril, 4 mai, 1er juin et 29 juin 2027
- Lieu : cabinet Luthia, Saint-Jorioz (Haute-Savoie). Si un participant a besoin d'un lieu accessible aux personnes à mobilité réduite, les ateliers ont lieu dans un lieu accessible à proximité.
- Effectif : 4 à 8 participants
- Inscription : via le formulaire en ligne (https://forms.gle/AV5APsuKdGb6vKbw6), puis envoi de la convention de formation. Le questionnaire de positionnement est envoyé dès réception de l'inscription.
- Délai d'accès : le maintien du cycle est confirmé au plus tard le 11 décembre 2026, sous réserve d'un minimum de 4 inscrits. Les inscriptions restent ouvertes jusqu'au 18 décembre 2026, dans la limite des places disponibles.
- Matériel : salle avec un espace libre pour le jeu. Prévoir une tenue dans laquelle on se sent libre de bouger.
- Accessibilité :
  - Nos formations peuvent être accessibles aux personnes en situation de handicap.

- Chaque situation étant unique, nous vous recommandons de nous contacter avant votre inscription. Nous pourrons ainsi vous détailler les possibilités d'accueil pour vous permettre de suivre la formation ou vous orienter si besoin vers les structures spécialisées.
- Référente handicap : Eloïse LAMMERTSMA-PETITJEAN – contact@luthia.fr – 07 68 58 23 56

TARIF

- Financement par l'employeur ou un OPCO : **1 200 € par participant**
- Autofinancement (personne qui finance elle-même sa formation, sans prise en charge de l'employeur ni d'un OPCO) : 720 € par participant, payable en 3 fois, sur attestation sur l'honneur
- TVA non applicable, article 261-4-4° a du CGI
- Aucun frais annexe

INTERVENANTS

- **Eloïse LAMMERTSMA-PETITJEAN,** formatrice, diplômée de l'IAE Paris – Sorbonne (Master 2 en ressources humaines et responsabilité sociale de l'entreprise) et de Paris Dauphine (Maîtrise en sciences de gestion), certifiée par le Centre d'Étude de l'Ennéagramme, certifiée par l'École de l'Enfant Intérieur, formatrice en communication et justesse relationnelle depuis 2017.
- Avec l'intervention de **Jonathan SANSOZ**, comédien professionnel.

CONTACT

- Mail : contact@luthia.fr
- Site internet : www.luthia.fr
- Téléphone : 07 68 58 23 56

INDICATEURS DE PERFORMANCE

- Nouveau cycle : indicateurs communiqués à l'issue de la première session
- Toutes formations Luthia confondues, 2024-25 : 96,44 % de satisfaction, 100 % de nos stagiaires recommandent nos formations