

### Le formateur

Rémy Cochen est conteur depuis plus de vingt ans.

Conte et transmission cheminant ensemble, il partage, depuis une quinzaine d'années, son expérience de l'art du conte à l'occasion de stages et d'ateliers auprès d'enfants et d'adultes.

Pour cette formation, il propose d'utiliser les outils et les techniques de la communication verbale et non verbale, propres à l'art du conte, en les adaptant à d'autres publics.

### Objectifs

- Apporter des outils et des techniques pour faciliter la prise de parole en public
- \* Structurer son propos en fonction du public et des supports utilisés
- \* Maîtriser la durée de l'intervention

### Contenu

- Comprendre ses difficultés à s'exprimer en public – Renforcer la confiance en soi
- \* Apprendre à gérer ses émotions
- \* Préparer sa prise de parole : trame – mémorisation - synthèse
- \* Communication non verbale : ancrage, posture, gestuelle, regard
- \* Communication verbale : Rythme et variation, fluidité, concordance des temps, silence, mots parasites.
- \* Savoir gérer son temps
- \* Relation/convivance avec le public : travailler la présence à soi, au contenu, au public – gérer les perturbations, les contradictions

### Méthodologie

- \* Apports théoriques d'outils et techniques
- \* Mise en situation avec des exercices
- \* Les apports théoriques et pratiques se mêlent tout au long de la formation.

### DÉROULEMENT DE LA JOURNÉE - En gras: à préparer en amont pour chaque personne

09h00 accueil

09h15 Tour de table – présentation rapide – attentes

09h30 Présentation de la journée

09h45 Exercice échauffement corps et voix

10h00 Se poser devant un public

10h45 Pause

**11h00 Se présenter, présenter son activité : 3 mn max**

12h00 Echanges sur : les exercices précédents - la notion de présence

12h30 Repas

13h30 Echange sur la trame d'un récit

14h00 Exercice échauffement corps et voix

**14h15 Présenter un sujet, un exposé avec ou sans support visuel (power point par exemple) – 5mn/10mn max.**

N'avoir que la trame de la présentation comme support écrit - Suivi d'un échange.

15h45 Pause

**16h00 Présenter un sujet, un exposé avec ou sans support visuel (power point par exemple) – 5mn/10mn max.**

N'avoir que la trame de la présentation comme support écrit - Suivi d'un échange.

17h15 Echanges sur la journée

### Informations pratiques

Public concerné : conservatrices - restauratrices du patrimoine.

Nombre de personnes : 8 – 10

Tarif : 550€ la journée pour le groupe

Lieu : Carnac

Horaires : 9h00 – 17h30

Thé, café, tisane, offerts

Prévoir son repas ou repas dans le bourg de Carnac