

MAÎTRISER SES PRISES DE PAROLE

Public / Podcast / Vidéo

PROGRAMME DE FORMATION



SYNGY Formation

12 rue Gossec 75012 Paris - SIRET 93877658000012 - NDA 11757158875 auprès du préfet de région d'Ile-de-France

INFORMATIONS

Lieu : Selon module

Horaire : 9h/18h

Durée : 3 ou 5 jours selon module

Modalité : présentiel ou distanciel

Effectif : 4 à 20 stagiaires

Prochaines sessions

- Entrée en continue

Contacts

- Tel : 06 10 76 50 45

- Mail : contact@syngyformation.fr

TARIFS

- Etudiant* : Selon module
- Financement personnel* : Selon module
- Financement public : sur devis

**les financements publics sont prioritaires (AFDAS, OPCO, France Travail)*

FINANCEMENTS

SYNGY Formation est certifié Qualiopi pour les actions de formation. Cette certification permet aux participants remplissant les conditions requises de bénéficier de financements publics pour leur formation (AFDAS, France Travail, etc.)



FORMATEUR RÉFÉRENT

Ruben Guillemain

Chanteur-comédien depuis plus de 20 ans, il travaille avec des compagnies de théâtre ainsi que des formations musicales professionnelles sur toute la France et à l'étranger. Formé au centre de formation «Trilog», spécialiste depuis 25 ans des stratégies et actions de changement en entreprise, il est certifié «comédien-formateur» depuis 2010 par la FFP (Fédération de la Formation Professionnelle) par l'organisme de formation «Quilotoa», spécialiste de la prise de parole en public.

DETAILS DE LA FORMATION

Profils des stagiaires :

- Professionnels du spectacle vivant (comédien.ne, chanteur.se, danseur.se, etc.)
- Particuliers, indépendants,
- Toutes personnes souhaitant optimiser sa prise de parole devant un groupe ou lors d'un entretien, réunions, présentations, conventions...

Prérequis : Aucun niveau de connaissances préalables n'est requis.

Date limite d'inscription :

1 mois et 1 jour avant le début de la formation pour les personnes souhaitant un financement AFDAS.
5 jours avant le début de la formation pour les financements personnels.

Accessibilité : La formation peut être accessible aux personnes en situation de handicap, veuillez vous adresser au coordinateur handicap par mail à contact@syngyformation.fr afin qu'il puisse assurer la prise en compte de vos besoins.

A propos de la formation : Grâce à cette formation intensive de 3 jours, vous allez transformer votre manière de communiquer à l'oral. Vous apprendrez à parler avec assurance, à structurer vos idées avec clarté et à captiver votre auditoire, quel que soit le contexte : enregistrement de podcast, prise de parole en public ou expression face caméra. À travers des exercices pratiques, des retours personnalisés et des mises en situation concrètes, vous repartirez avec des outils immédiatement applicables pour prendre la parole avec impact et confiance.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Selon module

MODULE 1 : EN PRÉSENTIEL / 3 JOURS

Lieu : Soorts Hossegor / Bordeaux / Paris

Horaires : 9h/18h

Durée : 3 jours / 24h

Modalité : présentiel

Effectif : 1 à 12 stagiaires

Prochaines sessions : entrée en continue

Tarif :

- Etudiant : 490€
- Financement personnel : 590€
- Financement public : sur devis

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Optimiser ses prises de parole en adaptant ses émotions
- Maîtriser sa communication non verbale (vocale et visuelle)
- Acquérir des compétences techniques (enregistrement et montage post production)

JOUR 1 - PRENDRE LA PAROLE AU MICRO / expression vocale et verbale

- Jeux vocaux et corporels, sons, articulations, résonateurs ;
- Statique, alignement et stabilisation de la colonne vertébrale ;
- L'expression orale (verbale et para verbale) pour le micro
- Un travail sur ses capacités d'expression
- La voix : articulation, rythme, débit et intonation
- Techniques de respiration : mécanique/volume/rythme/amplitude du souffle ;
- Synthèse sonore/VSTI/Plugins ;
- Import/export de fichiers audios (Waves et MP3) ;
- Notions d'environnement et de navigation du DAW.

JOUR 2 - PRENDRE LA PAROLE EN PUBLIC / comment libérer sa prise de parole sans stress

- Expression orale
- Un travail sur ses capacités d'expression
- La voix : articulation, rythme, débit, intonation...
- Communication non verbale

- Les attitudes corporelles : la gestuelle, l'espace, le regard, l'écoute et le silence
- Gestion des émotions
- Le trac et les anti-trac
- La respiration et l'ancrage
- L'organisation et adaptation du discours
- L'improvisation
- Le choix du langage, du vocabulaire

JOUR 3 - PRISE DE PAROLE ET POSTURE DEVANT LA CAMÉRA

- Les codes et les formats de la vidéo incarnée, de Facebook à TikTok
- Identification des points forts de son image et ceux à améliorer
- Repérer les caractéristiques de sa voix et savoir la placer
- Jouer de sa voix : travail sur l'intonation, la modulation, l'articulation et la diction
- La boîte à outils du langage non verbal
- Mise en situation avec une vidéo type plateau et débrief
- Débrief de la session et évaluation à chaud par les participant.e.s

PLATEAU TECHNIQUE

Un plateau technique est indispensable pour permettre aux participants de manipuler le matériel, expérimenter les dispositifs audiovisuels et se confronter à des mises en situation réelles. Il offre un espace sécurisé pour pratiquer, tester, corriger et progresser dans des conditions proches du terrain. La liste du matériel utilisé sur le plateau technique est disponible à la fin du programme.

MODULE 2 : EN PRÉSENTIEL / 5 JOURS

Lieu : Soorts Hossegor / Bordeaux / Paris

Horaires : 9h/18h

Durée : 5 jours / 40h

Modalité : présentiel

Effectif : 1 à 12 stagiaires

Prochaines sessions : entrée en continue

Tarif :

- Etudiant : 690€
- Financement personnel : 890€
- Financement public : sur devis

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Optimiser ses prises de parole en adaptant ses émotions
- Maîtriser sa communication non verbale (vocale et visuelle)
- Acquérir des compétences techniques (enregistrement et montage post production)
- Mettre en oeuvre et appliquer des aptitudes techniques et comportementales

JOUR 1 - PRENDRE LA PAROLE AU MICRO / expression vocale et verbale

- Jeux vocaux et corporels, sons, articulations, résonateurs ;
- Statique, alignement et stabilisation de la colonne vertébrale ;
- L'expression orale (verbale et para verbale) pour le micro
- Un travail sur ses capacités d'expression
- La voix : articulation, rythme, débit et intonation
- Techniques de respiration : mécanique/volume/rythme/amplitude du souffle ;
- Synthèse sonore/VSTI/Plugins ;
- Import/export de fichiers audios (Waves et MP3) ;
- Notions d'environnement et de navigation du DAW.

JOUR 2 - PRENDRE LA PAROLE EN PUBLIC / comment libérer sa prise de parole sans stress

- Expression orale
- Un travail sur ses capacités d'expression
- La voix : articulation, rythme, débit, intonation...
- Communication non verbale

- Les attitudes corporelles : la gestuelle, l'espace, le regard, l'écoute et le silence
- Gestion des émotions
- Le trac et les anti-trac
- La respiration et l'ancrage
- L'organisation et adaptation du discours
- L'improvisation
- Le choix du langage, du vocabulaire

JOUR 3 - PRISE DE PAROLE ET POSTURE DEVANT LA CAMÉRA

- Les codes et les formats de la vidéo incarnée, de Facebook à TikTok
- Identification des points forts de son image et ceux à améliorer
- Repérer les caractéristiques de sa voix et savoir la placer
- Jouer de sa voix : travail sur l'intonation, la modulation, l'articulation et la diction
- La boîte à outils du langage non verbal
- Mise en situation avec une vidéo type plateau et débrief
- Débrief de la session et évaluation à chaud par les participant·e·s

JOUR 4 - MISE EN PRATIQUE / RÉPÉTITION / Compétences comportementales

- Mises en pratique / jeux de rôles - micro/vidéo/public
- Identification des points forts de son image/de sa voix et ceux à améliorer
- Mise en situation avec une vidéo type plateau et débrief

JOUR 5 - MISE EN PRATIQUE / Compétences techniques

- Les outils d'enregistrement audio-numérique et MAO : Présentation et rappels sur le MIDI, l'audio, l'enregistrement numérique et les différents logiciels et plug-ins dédiés à la création musicale.
- Programmation (MIDI, instruments virtuels...) : enregistrement et montage de la voix et des instruments réels (maîtrise du travail au clic), Initiation au mixage et présentation du mastering
- Débrief de la session et évaluation à chaud par les participant·e·s

PLATEAU TECHNIQUE

Un plateau technique est indispensable pour permettre aux participants de manipuler le matériel, expérimenter les dispositifs audiovisuels et se confronter à des mises en situation réelles. Il offre un espace sécurisé pour pratiquer, tester, corriger et progresser dans des conditions proches du terrain. La liste du matériel utilisé sur le plateau technique est disponible à la fin du programme.

MODULE 3 : EN DISTANCIEL / 3 JOURS

Horaires : 9h/18h

Durée : 3 jours / 24h

Modalité : distanciel

Effectif : 1 à 20 stagiaires

Prochaines sessions : entrée en continue

Tarif :

- Etudiant : 490€
- Financement personnel : 590€
- Financement public : sur devis

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Optimiser ses prises de parole en adaptant ses émotions
- Maîtriser sa communication non verbale (vocale et visuelle)
- Acquérir des compétences techniques (enregistrement et montage post production)

JOUR 1 - PRENDRE LA PAROLE AU MICRO / expression vocale et verbale

- Jeux vocaux et corporels, sons, articulations, résonateurs ;
- Statique, alignement et stabilisation de la colonne vertébrale ;
- L'expression orale (verbale et para verbale) pour le micro
- Un travail sur ses capacités d'expression
- La voix : articulation, rythme, débit et intonation
- Techniques de respiration : mécanique/volume/rythme/amplitude du souffle ;
- Synthèse sonore/VSTI/Plugins ;
- Import/export de fichiers audios (Waves et MP3) ;
- Notions d'environnement et de navigation du DAW.

JOUR 2 - PRENDRE LA PAROLE EN PUBLIC / comment libérer sa prise de parole sans stress

- Expression orale
- Un travail sur ses capacités d'expression
- La voix : articulation, rythme, débit, intonation...
- Communication non verbale

- Les attitudes corporelles : la gestuelle, l'espace, le regard, l'écoute et le silence
- Gestion des émotions
- Le trac et les anti-trac
- La respiration et l'ancrage
- L'organisation et adaptation du discours
- L'improvisation
- Le choix du langage, du vocabulaire

JOUR 3 - PRISE DE PAROLE ET POSTURE DEVANT LA CAMÉRA

- Les codes et les formats de la vidéo incarnée, de Facebook à TikTok
- Identification des points forts de son image et ceux à améliorer
- Repérer les caractéristiques de sa voix et savoir la placer
- Jouer de sa voix : travail sur l'intonation, la modulation, l'articulation et la diction
- La boîte à outils du langage non verbal
- Mise en situation avec une vidéo type plateau et débrief
- Débrief de la session et évaluation à chaud par les participant.e.s

MODULE 4 : EN DISTANCIEL / 5 JOURS

Horaires : 9h/18h

Durée : 5 jours / 40h

Modalité : distanciel

Effectif : 1 à 20 stagiaires

Prochaines sessions : entrée en continue

Tarif :

- Etudiant : 690€
- Financement personnel : 890€
- Financement public : sur devis

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Optimiser ses prises de parole en adaptant ses émotions
- Maîtriser sa communication non verbale (vocale et visuelle)
- Acquérir des compétences techniques (enregistrement et montage post production)
- Mettre en oeuvre et appliquer des aptitudes techniques et comportementales

JOUR 1 - PRENDRE LA PAROLE AU MICRO / expression vocale et verbale

- Jeux vocaux et corporels, sons, articulations, résonateurs ;
- Statique, alignement et stabilisation de la colonne vertébrale ;
- L'expression orale (verbale et para verbale) pour le micro
- Un travail sur ses capacités d'expression
- La voix : articulation, rythme, débit et intonation
- Techniques de respiration : mécanique/volume/rythme/amplitude du souffle ;
- Synthèse sonore/VSTI/Plugins ;
- Import/export de fichiers audios (Waves et MP3) ;
- Notions d'environnement et de navigation du DAW.

JOUR 2 - PRENDRE LA PAROLE EN PUBLIC / comment libérer sa prise de parole sans stress

- Expression orale
- Un travail sur ses capacités d'expression
- La voix : articulation, rythme, débit, intonation...
- Communication non verbale

- Les attitudes corporelles : la gestuelle, l'espace, le regard, l'écoute et le silence
- Gestion des émotions
- Le trac et les anti-trac
- La respiration et l'ancrage
- L'organisation et adaptation du discours
- L'improvisation
- Le choix du langage, du vocabulaire

JOUR 3 - PRISE DE PAROLE ET POSTURE DEVANT LA CAMÉRA

- Les codes et les formats de la vidéo incarnée, de Facebook à TikTok
- Identification des points forts de son image et ceux à améliorer
- Repérer les caractéristiques de sa voix et savoir la placer
- Jouer de sa voix : travail sur l'intonation, la modulation, l'articulation et la diction
- La boîte à outils du langage non verbal
- Mise en situation avec une vidéo type plateau et débrief
- Débrief de la session et évaluation à chaud par les participant·e·s

JOUR 4 - MISE EN PRATIQUE / RÉPÉTITION / Compétences comportementales

- Mises en pratique / jeux de rôles - micro/vidéo/public
- Identification des points forts de son image/de sa voix et ceux à améliorer
- Mise en situation avec une vidéo type plateau et débrief

JOUR 5 - MISE EN PRATIQUE / Compétences techniques

- Les outils d'enregistrement audio-numérique et MAO : Présentation et rappels sur le MIDI, l'audio, l'enregistrement numérique et les différents logiciels et plug-ins dédiés à la création musicale.
- Programmation (MIDI, instruments virtuels...) : enregistrement et montage de la voix et des instruments réels (maîtrise du travail au clic), Initiation au mixage et présentation du mastering
- Débrief de la session et évaluation à chaud par les participant·e·s

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Mises en situation pratiques
- Autoévaluation des acquis

MÉTHODES, MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée
- Explications théoriques
- Exercices pratiques
- Temps d'accompagnement personnalisé

DISPOSITIF DE SUIVI

- Feuilles de présence
- Formulaire d'évaluation de la formation
- Attestation de fin de formation

PLATEAU TECHNIQUE (pour les modules 1 et 2)

Liste du matériel présent sur le plateau technique.

MAO :

- Interface audio RME Fireface 802
- Interface audio MOTU Ultralite MK4
- Interface audio Scarlett 2i2 Focusrite
- Préampli Universal Audio 6176
- Préampli Joemeek SixQ
- Préampli ART Tube MP Studio V3
- Contrôleur DAW avec port USB 2.0 Presonus Faderport V2
- Préampli casque Presonus HP60
- Convertisseur AN / NA Behringer ADA8200 Ultragain

- Monitoring Adam A7X + sub 7
- Monitoring Mackie CR4-X
- Monitoring Auratone 5C
- Logiciel REAPER
- Logiciel Native instruments KOMplete 11
- Logiciel Samplitude proX 5 / pro X8
- Lecteur MP3 American Audio Media Operator
- Logiciel Stylus RMX
- Logiciel Celemony – Mélodyne 50
- Logiciel RX9 Post Production Suite 6
- Clavier Roland XP70
- Clavier Native Instruments Komplete Kontrol
- Clavier Akai Professional MPK

PHOTO :

- Pont avec fond vert/noir/blanc
- NEEWER 2 Packs Kit d'éclairage de Photographie Vidéo LED 660 2.4G Amélioré
- NEEWER Kit d'éclairage Softbox équivalent 700W
- Appareil photo Canon 6D
- Appareil photo Canon 5D
- Enregistreur Zoom H1

MICRO :

- AKG 414
- AKG 214
- Micro lavalier BC LAV Behringer
- Sennheiser MD 421-II
- Shure Beta 58 A
- 2 AKG se300b ck91
- Shure Beta 52
- SE Electronics sE2200A