

# 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](mailto:contact@syngyformation.fr)

## TARIFS

- À partir de 3000€\*

*\*Pour la formule 3 jours de formation*

## 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 Guillemin

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](mailto: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 :**

- Inter entreprise : 3 300€
- Intra entreprise : 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 :**

- Inter entreprise : 5 500€
- Intra entreprise : 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** : 3000€

### **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** : 5000€

### 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
- Formulaires d'évaluation de la formation
- Attestation de fin de formation