

# COACHER

## Prise de Parole en Public

### Public :

- Tout public confronté à la prise de parole en public

Tarifs: 150 € H.T. /séance

**Durée: 1 heure par séance**

**Déroulement: 3 séances à une semaine d'intervalle**

### **SEANCE 1 : « AVOIR LES PIEDS SUR TERRE »**

Construire sa présence.

Analyse des aptitudes physiques, retrouver son axe personnel, ses appuis.

Retrouver son centre de gravité et construire le reste autour.  
Décryptage des parasites comportementaux..

### **SEANCE 2 : « RETROUVER SA VOIX PAR LE SON ET LE CORPS »**

S'approprier une respiration naturelle qui vient du ventre.

Retrouver son rythme, son tempo, sa cadence personnelle.

La voix : parler distinctement sans effort. Apprendre à aimer sa voix. Trouver son centre d'énergie, (re)trouver la sensation de plaisir dans l'expression

### **SEANCE 3 : « SAVOIR LACHER PRISE »**

Analyse des sensations de peur et décodage des effets du stress sous toutes ses formes : déséquilibre physique, respiration hachée, voix timide... Réappropriation des cinq sens, mise en avant de leur utilisation pour une meilleure connaissance de soi. Retrouver les notions d'instinct, canaliser la force, la pression, la colère.

Conclusion avec lecture, présentation ou texte.

Analyse des progrès et conseils.

