

# PROGRAMME

## PRISE DE PAROLE ...

### EN PUBLIC (OU PAS) !

DUREE MODULE 4P : 1 JOURNEE

*"Vous avez souvent hésité à prendre la parole ou vous appréhendez de vous exprimer en public ! Au contraire, votre enthousiasme excessif vous donne quelquefois l'impression de ne pas être écouté..."*

## 1. OBJECTIFS GENERAUX

- ∞ Trouver du confort dans la prise de parole en public, en entretien ou avec soi,
- ∞ Découvrir sa « voix » et « son image », et tout ce qu'elles émettent,
- ∞ Apprendre à reconnaître des postures d'écoute, à susciter l'attention active,
- ∞ S'enrichir du regard bienveillant de l'autre et se nourrir mutuellement pour évoluer dans son attitude,
- ∞ Evoluer à son rythme et en sécurité dans un groupe.

## 2. PUBLICS

Ce parcours s'adresse à tous les publics, de tous âges.

## 3. INTERVENANTS

**THIERRY VARLET** innovateur, expert en réseau d'entreprises...

De formation scientifique, il a passé plus de 10 ans dans le secteur industriel avant de devenir conseiller en innovation. Créateur de lien, communicant, conférencier, formateur... il anime depuis 1( des réseaux d'entreprises, donne des conférences et enseigne. Il est co-créateur du Breizh Barter (système d'échange non monétaire entre entreprises). Très tôt investi dans le monde associatif, il a mené plusieurs projets citoyens autour de valeurs humanistes et environnementales.

La posture du formateur requiert une grande expérience, une « sagesse », une générosité, pas de posture de domination, de supériorité, de pouvoir. Il est sachant mais aussi apprenant. Il est capable de générer de la sécurité dans le cadre d'un processus donnant une large part à l'incertitude et au doute.

Valeurs : empathie/auto empathie, absence de jugement, humanisme, respect, coopération

Posture transférable au conseil, à l'accompagnement : « Slow conseil », « Permaconseil »

## 4. PROGRAMME

Formations du Troisième type \* (en référence à Spielberg ) ou Perma-formation ? ou slow formation ? ☺

INNOVATION/APPROPRIATION/SLOW  
 FORMATION/RESPECT/BIENVEILLANCE/CONFIANCE/TRANSFORMATION

Posture innovante/nouvelle se rapportant au formateur/aux formés

- A la préparation de la formation : une non-préparation apparente ou « orthodoxe » mais une préparation mûrie à la manière d'un terreau préparé à accueillir ce que chaque stagiaire apportera.
- A la communication sur la formation : valeurs, intention, méthodologie posées comme un cadre garanti et accepté de fait par les stagiaires. Mais co-construction du programme clairement annoncée et entraînant la non communication d'un plan détaillé du déroulé de la formation.

- Au déroulement de la formation : Le formateur accepte l'idée que les stagiaires sont susceptibles de l'emmener sur un terrain non totalement prévisible. Le formateur a bien sûr des valeurs et une intention fortes, qui sont garantes du cadre et du professionnalisme de son travail/intervention.
- Il ajuste ses interventions à partir des apports de chaque stagiaire et des interactions en œuvre entre les stagiaires.
- Il n'a pas peur de lâcher prise pour respecter la construction « organique » du collectif pendant la formation. Il est confiant dans les potentialités de chacun et donc respectueux des intégrités et du rythme de chacun.
- Il est garant d'un climat de confiance et de bienveillance permettant à chacun de sortir, si nécessaire, de sa zone de confort pour explorer des ressources internes peu mobilisées ou retenues jusqu'alors.
- A l'évaluation de la formation : effet retard, « slow formation »

## 5. MODALITES PEDAGOGIQUES

### 5.1 DEMARCHE PEDAGOGIQUE

Enjeu : ne pas plaquer/imposer un contenu ou des recettes. Appropriation par la stagiaire, compréhension interne, sens, transformation in situ (et pas seulement après) en appliquant les éléments recueillis lors de la formation. Vivre pendant la formation un moment de transformation personnelle que chacun fera vivre (ou non !) ensuite à son rythme.

Le stagiaire est acteur, « grandit » pendant la formation, prêt lui-aussi à lâcher prise dans un cadre bienveillant. Il a confiance dans le formateur.

### 5.2 MOYENS PEDAGOGIQUES

Prise de son, vidéo, pratiques mises en scène. Entretiens de tous types (embauche ou autre), intervention professionnelle, exposé devant une assemblée. **Décrypter** les signes émis par vos interlocuteurs, gérer votre stress, acquérir quelques techniques simples, **pratiquer la prise de parole en confiance**...Le tout dans la bonne humeur, en petit groupe avec l'appui vidéo et de jeux de rôles...

### 5.3 EVALUATION DES APPRENTISSAGES DES STAGIAIRES

Les échanges avec l'intervenant sont permanents tout au long de ce parcours.

Une feuille d'évaluation sera remise à chaque participant et sera complétée par lui.

---

## 6. CONTACT

[UNIVERSITE TERRE & MER](http://UNIVERSITE.TERRE-&MER), 35 rue de Kernevez, 56400 Auray (Morbihan, Bretagne sud)

[contact@terre-et-mer.eu](mailto:contact@terre-et-mer.eu)

06 84 11 15 70 | 02 90 98 40 43

[www.terre-et-mer.eu](http://www.terre-et-mer.eu) | Facebook : Université Terre & Mer | Twitter : terremer56

N°SIRET 804 498 178 000 16 | Code APE 9499Z | N°déclaration d'activité : [53560896156](https://www.entreprises.gouv.fr/) (préfecture région Bretagne)

---

**UNIVERSITE**  
**Terre & Mer**®