Relayance

Année
2024

Éloquent ?!

Formation à la Prise de Parole en Public

Relayance – 12bis rue de la Sinne 68100 Mulhouse – Tél : 03 89 45 62 23 – relayance@relayance.fr - www.relayance.fr
Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 42 68 01935 68 auprès du préfet de région Alsace. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État.
RCS Mulhouse TI B 410 002 927 – SIRET 41000292700029 – Code NAF 7022Z – TVA Intracommunautaire FR 02410 002 927 – SARL au capital de 8001€

Table des matières

L'action de formation **3**
- **La demande et son contexte** **3**

Notre proposition **3**
- **Descriptif de la formation** **3**
- **Références théoriques** **5**
- **Pédagogie de l'intervenant** **6**
- **Dispositif d'évaluation des résultats de la formation** **6**
- **Déontologie** **7**
- **Accessibilité aux personnes en situation de handicap** **7**

Présentation des intervenants **7**

Quelques références récentes **9**

Contact **9**

Calendrier et lieu **10**

Budget **10**

Relayance – 12bis rue de la Sinne 68100 Mulhouse – Tél : 03 89 45 62 23 – relayance@relayance.fr - www.relayance.fr

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 42 68 01935 68 auprès du préfet de région Alsace. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État.
RCS Mulhouse TI B 410 002 927 – SIRET 41000292700029 – Code NAF 7022Z – TVA Intracommunautaire FR 02410 002 927 – SARL au capital de 8001€

L'action de formation

La demande et son contexte

Vous êtes régulièrement amené à prendre la parole en public : que ce soit devant un groupe de quelques personnes, toute une assemblée, ou devant les médias, … et ces situations vous mettent en stress ?

Vous devenez tout rouge, vous tremblotez, vous perdez vos moyens et/ou votre confiance ?
Vous aimeriez capter l'attention, avoir plus d'impact, avoir du « répondant » ?
Vous souhaitez vous préparer à un évènement ?

Où que vous en soyez, venez trouver des ressources dans cette formation et bénéficier à la fois :

- D'un double accompagnement individuel et collectif,
- De la synergie des expériences d'un acteur et d'une coach et médiatrice,
- D'un parcours sur mesure ajusté à vos besoins.

Notre proposition

Descriptif de la formation

Objectifs pédagogiques

À l'issue de cette formation, vous aurez des clés pour :

- Gagner en confiance face à un public.
- Structurer un discours impactant et exprimer clairement vos idées.
- « Accrocher » votre auditoire et rester en lien avec lui.
- Vous affirmer dans vos interventions.

Organisation de la formation

La formation s'organise en 3 séquences (soit 17H30 de formation au total) :

- **Une journée en groupe** (7H) pour apprendre à structurer son discours, s'adapter à son public et s'entrainer à plusieurs.
- **5 séances individuelles** d'1H30 (7H30) pour approfondir certains apprentissages (faire avec son trac, gagner en estime de soi, etc.)
- **Une demi-journée en groupe** (3H) pour consolider ses avancées.

Un support de formation sera remis à chaque participant.

Relayance – 12bis rue de la Sinne 68100 Mulhouse – Tél : 03 89 45 62 23 – relayance@relayance.fr - www.relayance.fr
Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 42 68 01935 68 auprès du préfet de région Alsace. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État.
RCS Mulhouse TI B 410 002 927 – SIRET 41000292700029 – Code NAF 7022Z – TVA Intracommunautaire FR 02410 002 927 – SARL au capital de 8001€

Participants / Public visé / Pré-requis

Cette formation s'adresse à toute personne amenée à prendre la parole en public dans un cadre professionnel.
Il n'y a pas de prérequis exigé pour cette formation.

Scénario d'intervention

Remarque : Ce scénario est donné à titre indicatif, il pourra être ajusté en fonction des attentes des participants.

1

Jour 1 : Les B.A.Ba de la prise de parole.

Thématique	Objectifs	Modalités pratiques
Contrat de groupe	Prendre soin de se présenter Présenter les objectifs de formation et entendre les attentes de chacun. Poser le cadre de travail.	Tour de table classique et/ou modalité ludique (photolangage) Recueil des attentes sur paperboard, sélection d'un sujet d'entrainement pour chaque participant.
Préparer son discours	Apprendre à structurer son intervention et développer un argumentaire et convaincre	Exercice : décryptage de discours à partir d'extraits vidéo – découvrir les points communs à un bon discours, les différences, ce qui peut faire échouer, … Apports théoriques : découvrir les bases de la construction d'un discours et les différents types d'argumentation. Exercice : construire un discours en fonction d'un registre qu'on aura choisi (pitch, présentation de projet, discours de vision, …)
La verbalisation et le langage du corps	Apprendre à positionner son corps et sa voix pour gagner en impact	Découvrir des exercices de verbalisation et de visualisation pour mieux gérer son stress. Exercice pour apprendre à positionner son corps et sa voix : • Oser occuper l'espace, • Découvrir l'importance de l'émotion dans un discours.
Mise en pratique	S'exercer !	Exercice : s'inspirer d'un contexte professionnel réel et s'entrainer à la prise de parole devant le groupe. Le participant est coaché par les 2 formateurs et les membres du groupe. Il s'exerce à plusieurs reprises à partir des retours. L'exercice est filmé et pourra être repris en séance individuelle.
Bilan de la journée	Temps de prise de recul sur les apports de la formation	Tour de table

Relayance – 12bis rue de la Sinne 68100 Mulhouse – Tél : 03 89 45 62 23 – relayance@relayance.fr - www.relayance.fr
Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 42 68 01935 68 auprès du préfet de région Alsace. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État.
RCS Mulhouse TI B 410 002 927 – SIRET 41000292700029 – Code NAF 7022Z – TVA Intracommunautaire FR 02410 002 927 – SARL au capital de 8001€

2 **<u>Les séances individuelles d'approfondissement</u>**. Chaque participant bénéficie de 5 séances d'1H30, qu'il pourra programmer à sa guise à partir de 2 mois avant et jusqu'à 6 mois après la première journée de formation. Les objectifs sont de venir au service de la formation en :

- Levant d'éventuels blocages individuels : travail sur l'estime de soi, son rapport à l'image, la gestion du stress, …
- Ancrant les ressources de chacun et trouvant ses propres sources d'inspiration,
- Approfondissant certains points vus en collectif,
- …

3 **½ journée de reprise : consolider les avancées**

Thématique	Objectifs	Modalités pratiques
Temps d'inclusion	Laisser le temps au groupe de s'installer.	Recueil de l'état d'esprit et des attentes pour cette seconde ½ journée.
Consolider les acquis	S'entrainer à nouveaux et intégrer les apprentissages	Jeux de rôles quelques mois après, à partir des apprentissages fait de lors de la première journée et des séquences individuelles : voir là où les participants ont progresser, le saluer, le cultiver et identifier des pistes de progrès pour la suite.
Approfondissements ciblés	Approfondir telle ou telle thématique en fonction de la demande des participants	En fonction de la demande des participants différents points pourront être approfondis : la question de la tenue et du paraître, les clés pour faire une présentation power point efficace, les spécificités de la prise de parole dans les médias, le plaidoyer, …
Bilan	Faire le point sur les principaux apprentissages et la dynamique de formation + les besoins éventuels pour la suite	Tour de table et questionnaire écrit.

Références théoriques

Pour conduire la formation, Relayance s'appuiera notamment sur les concepts et méthodes issus de plusieurs familles de pensée :

- Les apports de **la psychologie sociale** sur la communication et les phénomènes de groupe et plus particulièrement les travaux de Beauvois et Joules.
- Les travaux des psychiatres **Carl Rogers et de Didier Anzieu** sur dynamique des groupes et l'écoute.

Relayance – 12bis rue de la Sinne 68100 Mulhouse – Tél : 03 89 45 62 23 – relayance@relayance.fr - www.relayance.fr
Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 42 68 01935 68 auprès du préfet de région Alsace. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État.
RCS Mulhouse TI B 410 002 927 – SIRET 41000292700029 – Code NAF 7022Z – TVA Intracommunautaire FR 02410 002 927 – SARL au capital de 8001€

- Les apports **de la psychologie cognitive et comportementale** sur les émotions dans le changement.
- Les travaux d'Elsa Foucraut sur **le plaidoyer**.
- Les discours de tous les orateurs connus (hommes politiques, militants, …) ou moins connus qui ont pu nous inspirer !

Pédagogie de l'intervenant

La méthode proposée pour cette formation est élaborée à partir d'une **pédagogie active** :

- L'intervenant-formateur part des expériences et de l'analyse de situations concrètes vécues ou proposées par les participants et en faisant référence à leur quotidien professionnel.

- Il favorise le travail collectif en s'appuyant sur les ressources propres à chacun.

- Ce qu'il se passe dans le groupe de formation sert de matériaux de travail dans une perspective de transmission des savoir-faire.

- Pour stimuler et enrichir la formation, l'intervenant a recours à des techniques variées et complémentaires :
    - Travail individuel, en sous-groupe et grand groupe ;
    - Éclairages théoriques ;
    - Exercices pratiques, jeux de rôle / simulation, etc. ;
    - Exercices introspectifs ;
    - Partage d'expérience ;
    - Etc.

Dispositif d'évaluation des résultats de la formation

Nous suggérons de croiser différents types d'évaluation complémentaires :

- ✓ Feuille(s) d'émargement signée(s) par séquence de travail par les stagiaires et le formateur.
- ✓ Tour de table pour déterminer les attentes et le positionnement des stagiaires.
- ✓ Exercices et mises en situation évalués par le formateur.
- ✓ Une évaluation orale à chaud en fin de formation.
- ✓ Une évaluation de l'action par les participants eux-mêmes sur la base d'un questionnaire de satisfaction remis à l'issue de chaque intervention.

Relayance – 12bis rue de la Sinne 68100 Mulhouse – Tél : 03 89 45 62 23 – relayance@relayance.fr - www.relayance.fr
Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 42 68 01935 68 auprès du préfet de région Alsace. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État.
RCS Mulhouse TI B 410 002 927 – SIRET 41000292700029 – Code NAF 7022Z – TVA Intracommunautaire FR 02410 002 927 – SARL au capital de 8001€

Déontologie

La réussite d'une telle action suppose une déontologie claire et respectée, c'est à dire un cadre de travail qui peut se décliner en 3 points centraux :

- **L'assiduité** : pour favoriser la dynamique et la continuité du processus, les personnes qui s'engagent à participer à cette démarche de formation-action sont tenues d'y assister dans sa globalité.
- **La liberté d'expression** : au sein de l'action, chaque personne du groupe est libre de dire ou de ne pas dire ce qu'elle pense/ressent
- **La confidentialité** : ce qui est dit dans le groupe appartient au groupe qui doit pouvoir en garder la maîtrise.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

La formation est accessible aux personnes en situation de handicap ou à mobilité réduite. La formation peut donc être adaptée si besoin.

Si vous êtes en situation de handicap, merci de bien vouloir nous contacter au préalable afin que nous puissions définir ensemble les modalités nous permettant de vous former dans les meilleures conditions.

Présentation des intervenants

Jean Haderer-Blumert

Jean Haderer est comédien et dramaturge.
Après avoir appris le théâtre ''pauvre'' en Italie, il s'installe à Paris où il co-développe différents collectifs de création artistique. Son travail autour du ''corps sensible'' lui permet d'intégrer l'Opéra National de Paris comme comédien-mime. Il rejoint le théâtre Pôle Nord avec lequel il sillonne la France. Leurs spectacles sont notamment accueillis par le Théâtre du Soleil à Paris.
En tant que dramaturge, il participe au développement d'Un festival à Villeréal. Véritable laboratoire vivant pour la recherche d'un modèle culturel sobre et local. Il dirige des ateliers d'écriture et crée des performances pour le Ballet de l'Opéra National de Strasbourg.
Depuis 2014, il expérimente avec l'entreprise Relayance les liens que peuvent entretenir l'art et le monde du travail.

Relayance – 12bis rue de la Sinne 68100 Mulhouse – Tél : 03 89 45 62 23 – relayance@relayance.fr - www.relayance.fr
Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 42 68 01935 68 auprès du préfet de région Alsace. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État.
RCS Mulhouse TI B 410 002 927 – SIRET 41000292700029 – Code NAF 7022Z – TVA Intracommunautaire FR 02410 002 927 – SARL au capital de 8001€

Déborah Will, co-gérante, consultante et formatrice RELAYANCE, depuis 2012

Depuis plus de 10 ans, Déborah Will consacre l'essentiel de son temps à l'accompagnement du changement sur le terrain. Elle est sollicitée sur la gestion de crise dans des environnements divers (industries, PME, ONG, petites et grandes associations, collectivités, …) et sur l'accompagnement de projets complexes (transformation territoriale, changement de modèle économique, changement de modèle organisationnel, …). Elle en tire une forte expérience de prise de parole, dans des contextes complexes ou politisés.

Domaines d'intervention et de compétences :

ACCOMPAGNEMENT STRATEGIQUE :

- Conduite du changement : gestion de conflits, accompagnement à la sortie de crise, accompagnement de démarches à impact social (innovation sociale et participation citoyenne), facilitation du « travailler ensemble » dans des structures organisationnelles complexes (réseaux, organisations matricielles), …
- Analyse de situations : diagnostic de structures, d'organisations, diagnostic des risques psychosociaux

COACHING D'ÉQUIPES :

- Médiation et régulation d'équipe, séminaires de cohésion, accompagnement à l'innovation et à la créativité, …

ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUEL :

- Coaching de Managers et Dirigeants

FORMATION :

- Thématiques : management, animation de groupe, relation à l'autre, gestion de conflits et de l'agressivité, gestion des risques psychosociaux, accompagnement du changement, pilotage de projets, innovation et créativité, les modèles économiques de demain, …
- Codéveloppement et analyse des pratiques managériales

Formation

- Formation en Analyse Transactionnelle, mention Conseil – (en cours, 3ème année/5 – EAT, Paris)
- Formation d'accompagnateurs d'entreprise et de territoire à l'économie de la fonctionnalité et de la coopération – (2022 – ATEMIS, Paris)
- Diverses formations en Analyse Transactionnelle (101, TOB – Christine Chevalier, Christophe Petitjean – Association ATAT68)
- Formation au coaching d'équipe (2020 – Adesso Academy – Strasbourg)
- Formation au coaching professionnel (2017 – AGILEOM, Strasbourg)
- Diplôme Universitaire de médiation et gestion des conflits (2015 – Institut de Formation à la Médiation et à la Négociation, Institut Catholique, Paris)
- Formation au WOCCQ, outil de mesure des facteurs de stress au travail (2013, Lièges, Belgique)
- Parcours managérial déployer (2012, Relayance, Mulhouse)
- Master en Psychologie Sociale, du Travail et des Organisations (2012, Université de Strasbourg/Universität Bremen)

DW bénéficie des différents lieux de supervision, individuel et collectif, réguliers dans le cadre de sa pratique professionnelle.

Relayance – 12bis rue de la Sinne 68100 Mulhouse – Tél : 03 89 45 62 23 – relayance@relayance.fr - www.relayance.fr
Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 42 68 01935 68 auprès du préfet de région Alsace. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État.
RCS Mulhouse TI B 410 002 927 – SIRET 41000292700029 – Code NAF 7022Z – TVA Intracommunautaire FR 02410 002 927 – SARL au capital de 8001€

Quelques références récentes

- Groupe Apave
- Gaggenau Industrie
- Mada
- Polypipe
- CALEO
- Burda Druck
- Diehl Metering
- Greenpeace France
- Emmaüs
- Armée du Salut
- Centres d'initiation à la Nature et à l'Environnement : SINE le Buissière, CINE le Moulin, CINE la Petite Carmargue
- Le réseau cocagne
- Fondation de France
- APF France Handicap
- ADAPEI Papillons Blancs
- Strasbourg Eurométropole
- Ville d'Illkirch
- Ville de Mulhouse
- M2A
- Ville de Kingersheim
- GHRMSA
- Hôpital Pasteur
- URSIEA
- Pages jaunes
- CIAREM
- Biocoop
- Satis TT
- ORIV
- CSC Papin
- Auberge de l'Ill
- Nartex
- 2le
- …

Pour plus de références, voir notre site internet : www.relayance.fr

Contact

Si vous avez besoin d'avoir des informations complémentaires concernant

• **la pédagogie de la formation (prérequis, contenu, ...) :**

Contactez : Déborah Will, Formatrice et coach – 03 89 45 62 23 – deborah.will@relayance.fr

• **les aspects administratifs de la formation :**

Contactez : Gloria Daniel, Responsable administrative – 03 89 45 62 23 – gloria.daniel@relayance.fr

Relayance – 12bis rue de la Sinne 68100 Mulhouse – Tél : 03 89 45 62 23 – relayance@relayance.fr - www.relayance.fr
Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 42 68 01935 68 auprès du préfet de région Alsace. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État.
RCS Mulhouse TI B 410 002 927 – SIRET 41000292700029 – Code NAF 7022Z – TVA Intracommunautaire FR 02410 002 927 – SARL au capital de 8001€

Calendrier et lieu

Les dates suivantes sont à confirmer à l'inscription :

- **1ère journée en groupe** : 31 mai 2024, de 9H à 17H.
- **5 séances individuelles** d'1H30 à programmer avec chaque participant à signature du contrat (entre juin et décembre 2023).
- **Une demi-journée en groupe** : 19 septembre 2024, de 9H à 12H.

Lieu :

- **Journée de formation :** dans nos locaux au 12bis, rue de la Sinne à Mulhouse
- **Séances individuelles :** dans nos locaux à Mulhouse ou Strasbourg.

.

Budget

Relayance est un organisme de formation enregistré sous le numéro de formateur 42 68 01935 68, en préfecture de la région Alsace. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état.

Notre organisme est soumis à la TVA à hauteur de 20%.

Soit pour l'ensemble du parcours de formation : 2200 € HT et 2640 € TTC.
Pour les journées en collectif uniquement (exclusivement au réservé aux personnes déjà en cours d'accompagnement avec Relayance) : 700 € HT et 840 € TTC.

Particulier : nous contacter.

La facturation des honoraires s'effectue à 50% au démarrage de la formation et à 50 % à l'issue de la formation.

Fait à _____ en 2 exemplaires, le _____.

Pour Relayance, Pour _____,

SARL Relayance – 12bis rue de la Sinne 68100 Mulhouse – Tél : 03 89 45 62 23 – relayance@relayance.fr - www.relayance.fr
RCS Mulhouse TI B 410 002 927 – SIRET 41000292700029 – Code NAF 7022Z - TVA Intracommunautaire FR 02410 002 927
Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 42 68 01935 68 auprès du préfet de région Alsace