

## **ATELIERS DE PRISE DE PAROLE EN PUBLIC :**

**VAINCRE LE TRAC, S'EXPRIMER CLAIREMENT, ÊTRE CONVAINCANT !**



### **Quelques mots sur moi : Olivier TONNELIER dit "Eurêka" :**

- Slameur professionnel vu et entendu sur France 2, France 3, France 5, France Inter, France Culture, France Bleu (site officiel : [www.eureka-officiel.com](http://www.eureka-officiel.com)) ;
- Formateur à la prise de parole en public dans une cinquantaine d'établissements scolaires en France, Belgique et Suisse depuis 2015 ;
- Formateur aux concours d'éloquence de l'Université Jean Moulin Lyon III et de l'ESSEC ;
- Formateur à la prise de parole en public en entreprise depuis 2015 (certification Qualiopi) ;
- Journaliste et animateur radio pendant 15 ans pour l'antenne nationale de RCF (Radios Chrésiennes Francophones) ; animateur et facilitateur pendant 10 ans pour conférences, séminaires et tables rondes partout en France.

## A qui s'adressent ces ateliers ?

A toutes les classes souhaitant améliorer leur aisance à l'oral, souvent en vue d'une épreuve ou d'un examen (brevet, grand oral du bac, concours d'éloquence...), indifféremment en écoles primaires, collèges, lycées, établissements d'enseignement supérieur, universités, Grandes Écoles.

## Quels sont les points abordés dans le cadre de ces ateliers ?

L'atelier dure 2H et aborde l'ensemble des points suivants :

- **Vaincre le trac**
  - Les causes du trac
  - Ce qui se joue dans l'image de soi
  - Valoriser sa personnalité pour gagner en confiance et en authenticité
  - Techniques « anti-trac »
  
- **Clarifier sa prise de parole**
  - Identifier son auditoire et ses attentes
  - Définir son message et l'adapter à son public
  - Organiser ses idées et structurer son discours
  - La méthode des « 3 messages essentiels »
  
- **Ton et rythme de la voix**
  - Adopter une respiration efficace
  - Passer de la « voix de gorge » à la « voix de ventre »
  - Articulation et diction : accentuer les mots importants
  - Trouver son ton et son rythme
  
- **Maîtriser le langage non-verbal**
  - Ce qui se joue dans le non-verbal
  - Adapter sa posture et ses gestes
  - Choisir ses déplacements
  - Placer son regard
  
- **Captiver son auditoire**
  - Rendre un sujet intéressant
  - S'impliquer personnellement
  - La part du rationnel et de l'émotionnel
  - S'autoriser à être « fun »
  
- **S'affirmer, répondre aux questions et aux critiques**
  - Entrer en empathie avec un public difficile
  - Les bases de la CNV
  - Repérer les questions-pièges

- Rester maître de ses émotions et de la situation
- La technique « magique » de la reformulation
  
- **Le cadre concret de la prise de parole**
  - Préparer sa tenue et son matériel
  - Gérer son timing
  - Prendre la parole sans lire son texte
  - Préparer ses fiches
  - Préparation physique et psychologique avant la prise de parole

### **Combien d'élèves au maximum peuvent être accueillis lors de ces ateliers ?**

30 élèves environ (1 classe), afin d'offrir à chaque élève un maximum d'interactivité avec l'intervenant.



### **Est-il nécessaire de prévoir un matériel particulier ?**

Non ! J'apporte tout ce dont j'ai besoin : PC, micro et petite enceinte sur pied (pas assez puissante pour déranger les classes voisines !)

### **Ces ateliers peuvent-ils se dérouler n'importe où en France ?**

Oui, et même en Belgique et en Suisse !



### **Quel est le tarif de cet atelier ?**

90€ HT / H + frais de déplacement. Structuré en entreprise, je vous fournis un devis puis une facture au nom de votre établissement.

### **Prolongements possibles**

Il est fréquent qu'à la demande des professeurs, cet atelier se voie prolongé par 2 séances supplémentaires de 2H chacune en demi-classe (15 élèves environ), au cours de laquelle tous les points abordés précédemment font l'objet d'exercices pratiques et ludiques de mise en situation.

Il arrive également que cette série d'ateliers se termine par la représentation de ma conférence slamée « S'écouter, trouver sa voie, vivre ses rêves » (1H30), ce qui permet aux élèves d'assister à cette conférence (inspirante pour leur avenir et leur orientation !) tout en analysant ma propre attitude au cours de cette dernière : posture, gestuelle, voix, déplacement, interactions avec le public, etc. Cette conférence vous est alors proposée au tarif préférentiel de 250€ TTC. Toutes les informations pratiques sur cette conférence sont ici : <https://www.eureka-officiel.com/ateliers-scolaires> .

### **Contactez-moi pour en parler !**

Olivier TONNELIER / Portable professionnel : 06 72 93 73 05

[contact@eureka-officiel.com](mailto:contact@eureka-officiel.com) / Site officiel : [www.eureka-officiel.com](http://www.eureka-officiel.com)