



PRENDRE SA PLACE A L'ORAL

2 jours pour développer sa légitimité et son aisance
dans ses prises de parole

POURQUOI PROPOSER CET ATELIER DANS VOTRE ENTREPRISE ?

Dans un environnement professionnel où la communication est essentielle, de nombreux collaborateurs rencontrent des difficultés à :

- s'exprimer avec aisance en réunion
- prendre la parole face à un groupe
- affirmer leurs idées avec clarté et légitimité
- gérer leur stress ou leur timidité

Ces freins peuvent limiter leur implication, leur visibilité et leur impact. Cet atelier propose un espace sécurisant et progressif pour permettre à chacun de dépasser ses blocages et développer une expression orale plus libre, incarnée et affirmée.



OBJECTIFS

- Identifier les freins personnels liés à la prise de parole
- Comprendre le rôle du corps, de la respiration et de la voix dans l'expression orale
- Développer une posture alignée et une présence authentique
- Oser s'exprimer et prendre sa place dans un groupe
- Utiliser la peur de prendre la parole comme outil de concentration (ne plus rester figé)
- Trouver sa légitimité et renforcer la confiance en soi
- S'affirmer dans ses prises de parole



UNE APPROCHE PÉDAGOGIQUE SUR MESURE

Cet atelier repose sur une approche vivante, expérientielle et individualisée :

- Adaptation au rythme de chaque participant
- Prise en compte des besoins et blocages spécifiques
- Alternance entre apports, pratiques, mises en situation et feedback constructifs
- Travail corporel et introspectif
- Intelligence collective et dynamique de groupe

Les participants ne s'adaptent pas à une méthode, c'est l'accompagnement qui s'ajuste à chacun pour favoriser une progression réelle et durable.



PROGRAMME - JOUR 1

LEVER LES FREINS ET LIBÉRER LA PAROLE

Matin : Comprendre et explorer

- Identifier ses blocages (questionnaires, échanges)
- Bases théoriques sur la prise de parole
- Exercices de respiration, posture et ancrage
- Explorations vocales

Après-midi : Oser s'exprimer

- Jeux de rôle et d'interprétation en groupe
- Travail sur les émotions
- Premières prises de parole à plusieurs
- Temps d'échange collectif sur les difficultés rencontrées



PROGRAMME - JOUR 2

EXPÉRIMENTER ET S’AFFIRMER

Matin : Mise en situation

- Exploration de différentes façons de s’exprimer
- Ajustements personnalisés
- Travail sur la légitimité et l’affirmation de soi
- Feedbacks constructifs

Après-midi : Prendre pleinement sa place

- Prise de parole individuelle face au groupe
- Affirmation de sa légitimité
- Évaluation de la progression
- Mise en perspective des évolutions personnelles



BÉNÉFICES POUR LES PARTICIPANTS

À l'issue de ces deux jours, les participants :

- comprennent et dépassent leurs mécanismes de blocage
- disposent d'outils concrets pour gérer le stress et la prise de parole
- gagnent en confiance et en légitimité
- développent une communication plus claire et impactante
- se sentent plus à l'aise à l'oral



PUBLIC CONCERNÉ

Cet atelier s'adresse à :

- collaborateurs souhaitant gagner en aisance à l'oral
- personnes timides ou réservées
- professionnels amenés à prendre la parole en réunion ou en public
- toute personne souhaitant renforcer sa confiance et son affirmation à l'oral



MODALITÉS

Format : atelier en présentiel

Durée : 2 jours consécutifs

Groupe : 6 à 8 participants

Lieu : à définir avec l'entreprise

La durée et le format de l'atelier peuvent être adaptés aux besoins et aux contraintes de votre entreprise.





INTERVENANTE

Émilie Roy

Spécialisée dans la **gestion du stress, l'aisance à l'oral et l'utilisation de la musicothérapie en milieu professionnel**, j'accompagne les personnes à développer leur confiance et à trouver une manière libre, sereine et naturelle de s'exprimer.

Mon approche est **concrète, expérientielle et individualisée**. Elle s'appuie sur le travail corporel, les mises en situation et l'expérimentation.

L'objectif : permettre à chacun de prendre sa place à l'oral sans avoir à devenir quelqu'un d'autre.



CONTACT

Émilie Roy

Tel : 06 08 95 65 55

@ : emilie@musiquemilie.fr

Site internet : www.musiquemilie.fr





**OFFREZ À VOS ÉQUIPES LES MOYENS DE
S'EXPRIMER PLEINEMENT ET DE PRENDRE LEUR
PLACE AVEC CONFIANCE !**