

# Développer son aisance et son impact à l'oral



## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Avoir les outils pour s'illustrer par une parole juste et un discours clair et attractif.
- Avoir les outils pour développer son alignement et son charisme. Mieux incarner son discours.
- Réduire la durée des réunions et les rendre plus attractives.
- Mettre en valeur son parcours, ses idées, son métier, son projet.
- Gagner en audace et en plaisir de prendre la parole. Mettre en valeur son style.

## PROGRAMME

### Partie I : Apports théoriques, extraits vidéo et audio, mise en pratique

- Partage des attentes et des pratiques
- Identification de la spécificité et des enjeux de la pratique
- Comprendre la théorie et la méthode : le manque de formation aux nécessités d'apprentissage à l'oral a réduit l'exercice à la joute verbale ou à la compétition d'éloquence et a généré de nombreuses idées reçues, préjugés et mauvaises habitudes à l'oral que nous pointerons et délogerons pour bien comprendre comment accompagner l'apprenti orateur-trice
- Lever les idées reçues sur l'exercice oral,
- Les filtres de la communication : prendre conscience de la déperdition et transformation de l'information à l'oral et de l'importance d'un message clair, concis, qui suscite la curiosité
- Règle d'Albert Mehrabian pour mettre en valeur les 4 piliers de l'attractivité à l'oral : concision, illustration, structure et qualité de mise en relation.
- Les 4V de l'orateur : Verticalité, Voix, Vers, Vérité
- Outils de la préparation : clarification de l'objectif et de l'intention, structuration et concision, répétition.

### Partie II : Pratique encadrée et collective, co-analyse, travail en sous-groupes, retours d'expérience

- Expérimenter la méthode pour mieux la transmettre : expérimenter la méthode de préparation du contenu et de la répétition pour gagner en aisance, en impact et en plaisir dans l'exercice oral.
- Echauffement théâtral : outils pour gérer le stress et ancrer sa posture, pose du corps, voix, rythme, silence, regard...
- Expérimenter les outils de préparation pour gagner en efficacité, en force de conviction, en plaisir.

### Modalités pédagogiques

Évaluation des besoins  
Apport théorique  
Exercices pratiques  
Feedback vidéo et coaching individualisé

### Matériel / supports / Ressources pédagogiques

Extraits de films et d'enregistrements audio  
À l'issue de la formation les stagiaires récupéreront :  
Un support pédagogique (PDF)  
Les productions réalisées lors de la formation

## INTERVENANTE

Marjorie Hébrard diplômée de l'Ecole Nationale Louis Lumière et comédienne, menant en parallèle une activité de comédienne et un parcours de manager dans des entreprises américaines et françaises, Marjorie Hébrard va s'intéresser au processus créatif génératrice de changement et au levier puissant que représente une parole de qualité pour contribuer à l'intelligence collective. De la pluralité de son parcours, elle fonde son regard et sa pédagogie : être à l'écoute des différentes représentations ; déplier la complexité par une meilleure compréhension des personnes et des situations ; ne pas réduire les personnes à une seule expression ; accompagner leur changement et leur impact dans le collectif par l'émergence d'une parole claire, vivante, efficace qui s'appuie sur une écoute de qualité, le plaisir de la relation à l'autre, la découverte de leur créativité et la valorisation de leur propre style.

## INFOS PRATIQUES

### Durée

1 jour / 6h en présentiel

### Prochaines sessions

Mercredi 4 février et jeudi 2 avril 2026, 10h-13h / 14h-17h

### Tarif

75€ / Formation non éligible aux dispositifs de financement public pour le moment.

Inscription sur HelloAsso via le site internet

### Effectif

Minimum 5 participant·es / Maximum 10 participant·es

### Accessibilité

Formation ouverte aux personnes en situation de handicap

### Public concerné

Toutes celles et ceux qui ont un intérêt pour cette pratique artistique et le travail éducatif : Médiateur·rices, accompagnant·es de publics en situation de handicap, artistes intervenant·es en milieu éducatif, professionnel·les du champ social et médico-social, enseignant·es du premier et second degré, animateur·rices ...

### Prérequis

Aucun prérequis technique exigé, mais un intérêt marqué pour la création artistique et le travail éducatif.

### Méthodes d'évaluation

Retours et discussions en fin de journée

Questionnaire de satisfaction a posteriori

# Maison du Geste et de l'Image

42 rue Saint-Denis, 75001 Paris



Ouvert du lundi au vendredi  
de 9h à 18h.

Samedi sur rendez-vous.

✉ formation@mgi-paris.org

☎ 01 42 36 33 52

🌐 mgi-paris.org

📷 Instagram : mgi\_paris

🌐 Facebook

🔗 LinkedIn



Espace de création et de pratique artistique pour l'enfance et la jeunesse soutenu par la Ville de Paris.

