



## Gestes aigües, communication maîtrisée

*" Comment travailler sa communication non verbale, et  
l'associer à sa prise de parole"*

par les techniques th atrales

**Ségolène de Montecler & Clémence de Vimal**  
Consultante en communication & Comédienne

Le but de cette formation est d'outiller les stagiaires pour leur permettre de délivrer un discours audible, clair, précis et concis, en respectant les principales étapes d'une bonne communication :

### Objectifs\*

- Capturer l'attention de son public
- Savoir s'adapter à son auditoire
- Donner du corps à son discours
-  tre réactif face à l'imprévu
- Gérer son temps de parole
- Perfectionner sa diction
- Contrôler son trac

\*La formation est problématisée à la demande : pour cette formation, l'accent sera mis sur la communication non verbale.

### Se mettre dans la peau de l'acteur

Le stage se déroule dans un espace scénique afin de réunir les conditions de travail de l'acteur. Pendant la durée de la formation, le stagiaire découvre les exercices et astuces de l'acteur :

- **l'échauffement** : articuler, mémoriser, respirer, se positionner dans l'espace, regarder, exprimer une émotion ;
- **l'improvisation** : créer des scénarii, exp rimer des mises en situation ;
- **le texte** : redécouvrir le sens des mots, l'à-propos ;

### Contenu

*Améliorer son image et donner du corps à sa parole. Travail sur la respiration, la posture, la gestuelle, la présence, l'aisance; sous forme d'exercices techniques, de mises en situation et d'improvisations.*

*Positionner sa voix*

* tre à l'écoute*

*Réussir son intervention à l'oral*



### **Méthode**

Prendre la parole, jouer, se permettre, s'essayer, se mettre dans la peau d'autres personnages. Nous proposons **une méthode amusante et sans douleur pour développer le potentiel de chacun.**

La formation est divisée en deux temps :

Une partie axée sur la pratique des exercices théâtraux, animée par une formatrice et comédienne ;

Une autre partie sur la construction du discours, avec la possibilité d'un entraînement vidéo à la prise de parole, animée par une consultante en communication d'entreprise.

## Intervenantes

### Un duo de formateurs pour développer votre potentiel charismatique.

Ce duo est né de la rencontre de deux métiers : la communication et le monde du spectacle vivant. Il s'articule autour de l'envie d'échanger et de transmettre. complémentaire. Tout au long de la formation qu'elles co-animent, les deux sœurs manient l'exigence pédagogique, l'aisance relationnelle et la bienveillance pour faire progresser leurs stagiaires.

Pas question de rester assis sur sa chaise. Avec elles, la parole s'anime, le corps s'exprime, et "oser" devient évident. Leur expérience dans ces deux milieux que sont l'entreprise et le monde du spectacle, leur a permis d'être confrontées à des problématiques très différentes comme le management, la responsabilité sociale des entreprises, le handicap et l'insertion sociale, etc.

Ségolène de Montecler et Clémence de Vimal interviennent aussi bien en entreprise que dans le milieu associatif ou carcéral.

**Ségolène de Montecler.** Consultante en communication RH, Ségolène de Montecler travaille dans les secteurs privé, public et associatif. Au cours de son parcours professionnel, elle rencontre différents publics : donateurs, prospects, prescripteurs, médias, clients... Le théâtre l'enthousiasme et l'aide dans sa relation aux autres. Grâce à plus de 10 ans de pratique théâtrale en amateur pro, Ségolène de Montecler apprend à gérer émotion, stress et à s'affirmer devant un public. Aujourd'hui, c'est en animant des stages de prise de parole en public qu'elle livre son expérience et vous transmet son goût pour une communication pertinente.

**Clémence de Vimal.** Cette formation est co-animée par une comédienne. Formée à l'École Charles Dullin, Clémence de Vimal a travaillé différents registres de l'art dramatique : le jeu d'acteurs mais aussi le masque, le mime, le clown et le chœur comique. Son parcours l'amène à pratiquer son métier sous différentes formes : créations, animation d'ateliers auprès d'enfants, de personnes avec un handicap, cours de théâtre, intervention dans le milieu carcéral, formation à la prise de parole, etc.

Son approche du mouvement scénique vous permettra d'harmoniser corps et esprit afin de gagner en liberté d'expression.

### Contacts

Marc Messina, directeur  
marc.messina@e-messina.com : 06 69 24 21 30

Eric Wolff, directeur développement  
[eric.wolff@e-messina.com](mailto:eric.wolff@e-messina.com) : 06 63 02 44 88