

PROGRAMME DE FORMATION

Cette formation permet aux participant·es d'améliorer leur prise de parole dans différentes situations (réunions, interventions en grands espaces, présentations...), grâce à une approche mêlant techniques corporelles, dynamique d'animation et structuration du discours. Elle développe une dimension ludique au service de l'expression orale, tout en accompagnant chacun dans l'adaptation de son message et de sa posture selon les contextes de communication.

Les stagiaires apprendront également à identifier les besoins d'un groupe pour favoriser l'écoute et les échanges, consolidant ainsi une aisance orale durable.

Compétences visées

- Développer ou renforcer son aisance à l'oral
- Préparer ses prises de paroles
- Structurer son message
- Savoir animer des échanges de groupe
- Développer la confiance en soi
- Accueillir sa voix et lâcher prise
- Prise de conscience et maîtrise de la respiration
- Détente et posture corporelle

Objectifs

À l'issue de cette formation les stagiaires sauront :

- Utiliser sa voix comme outil de communication
- Développer l'aspect ludique de la prise de parole
- Savoir adapter son message et sa posture en fonction des situations de prise de parole
- Connaître les besoins d'un groupe pour faciliter l'écoute et les dynamiques d'échanges
- Améliorer son aisance lors des prises de parole de manière durable

Prérequis

La formation ne nécessite aucun prérequis.

Public concerné et effectif

Toute personne ayant besoin d'utiliser sa voix et souhaitant acquérir de la méthodologie afin de construire et améliorer son message, de développer ses compétences lors de prise de parole en public et devant tout public.

La formation est ouverte aux publics :

- Salarié.e.s des entreprises culturelles (direction, chargé.e.s de mission, accueil des publics ...)
- Bénévoles impliqué dans l'animation des projets associatifs

Effectif : entre 6 et 9 stagiaires

Modalité d'inscription et délais d'accès

Cette formation s'adresse à des salariés identifiés et inscrits par leur direction.

55, rue du 329^e RI
cem.com

Fort de Tourneville
76620 LE HAVRE

contact@le-cem.com

02 35 48 48 80

[www.le-](http://www.le-cem.com)



Conditions d'accès aux personnes en situation de handicap

La formation se déroule dans les locaux de la Luciole, 171 rue de Bretagne à 61000 Alençon, établissement entièrement accessible aux personnes à mobilité réduite. Les aménagements incluent un ascenseur dans la grande salle, une plateforme dédiée aux fauteuils roulants, des portes larges, des sanitaires adaptés et un accueil (billetterie et bar) à hauteur réglementaire.

Contenus de la formation**Module Découvrir sa voix et prendre la parole en public**

- Séance 1 Connaissance & conscience de sa voix
- Séance 2 : S'appuyer sur la voix & mise en pratique dans un contexte professionnel

Moyens et méthodes pédagogiques

Cette formation, mobilise des apports théoriques et mises en pratique et s'appuie sur une alternance de temps collectifs (plénières, travaux en sous-groupes).

Les participants sont amenés à expérimenter une ou deux situations professionnelles vécues ou à venir, à travers des exercices vocaux, corporels, favorisant une intégration concrète des apprentissages.

L'approche participative et ludique soutient l'implication de chacun, tandis que les formateurs assurent un accompagnement personnalisé. Chaque stagiaire élabore, à l'issue du parcours, un plan d'action opérationnel pour la mise en œuvre des compétences acquises au sein de sa structure.

Moyens techniques

1 grande salle de réunion (15 personnes)

1 petite salle de travail (4 personnes)

Les salles devront être équipées de tables et de chaises pouvant accueillir le nombre de personnes précédemment indiquées.

Modalités d'évaluation

- Participation active aux 2 séances du module
- Mise en pratique d'un exemple concret durant le module

Dates et durée

- 14heures réparties sur 2 jours : 16 décembre 2025 et 16 janvier 2026
- Horaires : 9h30 – 13h et 14h – 17h30

Tarifs

Tarifs collectif pour le groupe stagiaires (6 à 9 personnes) : **5.040 € net** (non assujetti à la TVA)

Prises en charge possible : Plan de développement des compétences interne à l'entreprise / OPCO

55, rue du 329^e RI

cem.com

Fort de Tourneville

76620 LE HAVRE

contact@le-cem.com

[www.le-](http://www.le-cem.com)

02 35 48 48 80



Intervenantes

Séverine Lebrun dispense des formations pour tous les publics désirant utiliser la musique et le chant dans leurs pratiques professionnelles. Elle forme du personnel de santé (pédiatres, infirmières, aides-soignants, AQSH), du personnel médico-social (orthophonistes, psychomotriciennes, éducatrices de jeunes enfants), des professeurs des écoles, des intervenants de la petite enfance et tout professionnel en relation avec des enfants.

Elise Jamet débute sa carrière dans les musiques actuelles et l'audiovisuel en tant que chargée de diffusion et de production. Depuis plus de vingt ans, elle accompagne des équipes et porteurs de projets culturels dans la structuration, le développement et la consolidation de leurs initiatives. Ancrée dans le champ de l'économie sociale et solidaire, elle met au service des organisations une approche humaine, transversale et pragmatique, fondée sur l'écoute et la co-construction. En tant que formatrice et accompagnatrice, Elise conçoit et anime des dispositifs favorisant la montée en compétences, la coopération et le développement de pratiques professionnelles durables au sein des structures culturelles et artistiques.

Lieu de la formation - contacts - référents

La formation se déroule à la Luciole, 171 rue de Bretagne - 61000 Alençon

Pour toute information complémentaire sur la formation veuillez contacter Élise JAMET : contact@elise-jamet.fr

Prénom-Nom	Fonction	Référent formation
MANDEVILLE Sandrine	Directrice	Directrice
BEAUFORT Bénédicte	Responsable Administrative	Responsable Administrative
PLUCHON Cécile	Conseillère en formation	Référente Formation et VSS
NOUET Nicolas	Responsable Informatique	Référent Numérique
IDJIS Nora	Agent Administratif	Référente Handicap