

---

## GAGNEZ AISANCE ET IMPACT EN PUBLIC

Conférence interactive - Perrine Hanrot

---

D'un côté l'oratrice ou l'orateur, cœur battant, jambes tremblantes, mains moites, grand blanc dans la tête... de l'autre, le public qui tend l'oreille, somnole bercé par le ton monotone, envoie quelques mails et au final ne retient rien...



Il y a une issue !

Nous vous proposons deux heures de **recettes concrètes** pour augmenter votre aisance et votre impact lors de vos interventions avec quelques ingrédients spécifiques à la parole des femmes, auxquels, bien sûr, les hommes pourront goûter.

Un atelier interactif qui vous donnera les premières clefs pour **être vraiment en lien avec l'auditoire, savoir que faire de son corps, de ses mains, de son regard, pouvoir moduler et varier sa voix en construisant un discours percutant pour l'oral, le tout saupoudré d'une once de trac contrôlé et stimulant.**

---

Coach certifiée HEC, après des études de littérature et de philosophie et 20 ans de carrière en tant que chanteuse lyrique, **Perrine Hanrot** transpose au monde de l'entreprise l'art du mot et de la voix.

Elle accompagne dirigeants et équipes, dans toutes situations de communication orale. Elle coache sur l'affirmation de soi, la justesse des messages, la maîtrise du corps, de la voix et des émotions. Elle accompagne tout particulièrement les femmes qui veulent mieux se faire entendre et s'affirmer. Elle intervient également en utilisant le chant comme moyen de cohésion d'équipe et de métaphore des relations humaines.

## GAGNEZ AISANCE ET IMPACT EN PUBLIC

**Thèmes abordés**

La prise de parole en public comme le prolongement de la parole quotidienne.

- On parle *à* un public et non *devant* un public.
- Un public = 1 personne + 1 personne + 1...
- La prise de parole en public se travaille au quotidien

A l'oral, trois canaux de communication : verbal (mots), non verbal (corps) et para verbal (voix)

- Importance de la congruence des trois
- Richesse de la mise en page à l'oral
- Transmission de contenu *et* de ressenti

La peur de la prise de parole en public

- Si communément répandue...
- La spécificité des femmes : image, posture, voix, minimisation
- Avoir un trac bénéfique : corps, respiration et mental

Maîtriser son non verbal

- Ancrage & posture : confort & impact
- Regard : où regarder ?
- Gestuelle : que faire de ses mains ?

Jouer du para verbal

- Intonations : hauteurs, accents & intentions
- Rythmes : flexibilité & dynamisme
- Silences : la clé de l'aisance

Cibler son verbal

- Le message efficace : à chaque public son message
- La structure logique : construction et mémoire
- Les illustrations orales : pour un message concret et durable

Les slides Power Point

- Du bon usage... la star c'est l'orateur pas les slides
- Être accompagné par ses slides, ne pas les accompagner
- La règle des 3 T : Tuch, Turn & Talk

**Méthode et outils**

- Vidéos et analyses
- Exemples en direct
- Exercices collectifs
- Interactivité avec le public : réponses aux questions
- Technique vocale issue de l'art lyrique
- Techniques artistiques et médicales de gestion du trac
- Études scientifiques à l'appui