



INFORMATIONS



MULHOUSE UP19

(Salle 01)



Début le lundi 05 octobre 2026



DURÉE : 02:30

PROFILS : Formatrice en communication, comédienne improvisatrice

PRE REQUIS :

Cet atelier est ouvert à tous, aucun prérequis n'est nécessaire

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 11MA1468

Prix : 20.00 €

DESCRIPTION

Prise de parole en public : gagnez en aisance grâce à l'impro théâtrale

Prendre la parole devant un groupe n'est pas toujours facile. Pourtant, cela s'apprend et peut même devenir un plaisir !

À travers des exercices ludiques et progressifs issus de l'improvisation théâtrale, vous développerez votre aisance relationnelle et votre présence : voix, diction, respiration, regard, posture, expressivité et capacité à capter l'attention.

Au-delà des techniques, cet atelier invite également à explorer la confiance en sa propre parole. Car prendre sa place, s'affirmer avec authenticité et oser être entendu sont souvent au cœur de nos défis de communication.

Que ce soit pour préparer un oral, un entretien, animer une réunion ou simplement vous sentir plus à l'aise dans vos échanges quotidiens, vous découvrirez des outils concrets pour communiquer avec davantage de naturel, de spontanéité et d'impact.

Aucune expérience théâtrale n'est nécessaire. Venez expérimenter, jouer et découvrir de nouvelles ressources pour vous exprimer avec plus de confiance et de plaisir.



OBJECTIFS

À l'issue de l'atelier, les participants pourront :

- Développer leur aisance lors de prises de parole devant un groupe.
- Améliorer l'utilisation de leur voix, de leur respiration et de leur expressivité.
- Renforcer leur confiance en eux et leur capacité à s'affirmer avec authenticité.
- Développer leur spontanéité et leur sens de l'adaptation face à l'imprévu.
- Apprendre à capter l'attention et à rendre leur communication plus vivante et impactante.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Lundi	05-10-2026	09:30	02:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE