

# Mot juste et juste mot, Pour une prise de parole marquante.

## Contexte :

Pour une prise de parole marquante et apaisée.

A la découverte des talents que vous possédez en vous et des outils pour les développer, qui vous permettront de transmettre efficacement votre envie, votre point de vue, votre message.

Nous ne vous apprendrons pas à pitcher mais à trouver votre centre oratoire.

Nous ne vous apprendrons pas à convaincre les autres, mais à prendre la parole avec conviction et les amener à adhérer...



**Durée en heures :** 14h00  
**Cout :** 1290 € HT



**Prérequis**  
• Aucun



## Délais d'accès

Une inscription est considérée comme effective après réception de la convention de formation signée et la validation des prérequis si la session a lieu en inter entreprise.

Les demandes d'inscription peuvent être reçus jusqu'à 8 jours ouvrés avant, afin de garantir la mise en place du parcours de formation dans des conditions optimales.



## Profils des participants

Toute personne souhaitant faire évoluer la qualité et l'efficacité de ses communications personnelles et professionnelles.

Toute personne assurant la transmission d'un savoir, d'une information.

## Objectifs pédagogiques

- Identifier et capitaliser ses aptitudes de prise de parole. Que cela soit dans la posture, l'élocution ou sa structuration
- Identifier, découvrir et explorer son centre oratoire
- Apprendre à structurer sa prise de parole
- Identifier son public pour performer son message
- Construire un discours pour embarquer son auditoire



## Contenu de la formation

### Module 1 : ADN (Incarner)

- identifier et capitaliser ces aptitudes de prise de parole.

Apprenez sur vous : écoutez-vous d'abord pour acquérir la certitude d'être entendu par les autres. Gagnez en confiance pour gagner en conviction.

### Module 2 : Vascularisation (Impulser)

- Travailler sa respiration, sa voix, son rythme.

### Module 3 : Colonne vertébrale (Ancrer)

- Intégrer des routines rhétoriques.

### Module 4 : Cœur (Donner le ton)

- Prendre la parole en improvisation.

## Module 5 : Tête (Structurer)

- Lier le corps, le verbe, le texte

La parole est un souffle, une respiration, un ton, une voix. Apprenez à incarner ce que vous dites, pour unifier et affirmer votre conviction.

## Modalités d'intervention

### Intervenants



Sonia Vignon :

Sonia Vignon est linguiste de formation. Editrice pendant plus de dix ans au Québec puis en France, elle a fait du mot juste et du juste mot sa marque de fabrique. Elle dirige aujourd'hui Oxymore and More, qui utilise le verbe comme levier de performance en entreprise en créant des identités textuelles et des chartes sémantiques spécifiques à chacune.

### Notre approche

Nous vous y accompagnons au cours d'ateliers ludiques, basés sur vos cas concrets et vos besoins. Grâce aux diverses Sciences du langage, nous parcourons un chemin linguistique reliant la voix, le souffle, la posture, le message, l'objectif, le public... et tout cela par le mot !

Parce que la parole nous rappelle l'authentique chance d'être humain, nous la travaillons dans l'authentique cadre d'expression d'êtres humains.

### Moyens pédagogiques et techniques

Vous êtes singulier, à nous de vous proposer un accompagnement à la hauteur de votre personnalité !

- Accompagnement en CNV
- Choix des supports de prise de parole
- Accompagnement à la prise de parole en public
- Ateliers d'improvisation
- Ateliers de débats et de rhétorique
- Jeux de rôle
- Coaching de posture, verbal et non verbal

### Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Feuilles de présence.
- Attestation de formation
- Évaluation pré-formative (besoins) et positionnement
- Evaluations formatives tout au long du stage
- Formulaire d'évaluation de la formation à chaud et à froid (3 mois après la fin de la formation)

### Participants en situation de handicap :

Rendre nos parcours accessibles au plus grand nombre fait partie de nos priorités. Notre équipe est sensible à l'accessibilité des personnes en situation de handicap, nous sommes à votre écoute pour identifier les aménagements ou les aides humaines adaptés à votre situation. N'hésitez à contacter notre référent handicap : [rachel@lukea.fr](mailto:rachel@lukea.fr)

## Contact

Une question, besoin d'information ? [hello@lukea.fr](mailto:hello@lukea.fr)



# UN "COMMENT"

Plutôt qu'un "QUOI !"

## Cartographier

- Faire un état des lieux → analyser
- Comprendre qui vous êtes → écouter
- Ce que vous faites → observer
- Où vous souhaitez aller → construire le bon itinéraire



## S'équiper

- Construire votre plan de route
- Définir les étapes
- Trouver / créer / adapter les outils

## Explorer

- Pratiquer
- Partager
- Clarifier
- Expliquer
- Se questionner
- Ajuster
- Solutionner
- Apprendre

Nous vous accompagnons tout au long de votre expérience.



## Analyser

- Prendre du recul
- Comprendre le cheminement parcouru
- Analyser
- Transmettre



Vous voilà prêts !