



LES ATELIERS JAOWL

ATELIER D'ART ORATOIRE : PRENDRE LA PAROLE ET SE FAIRE ENTENDRE

Atelier Prendre la parole et se faire entendre au CCER de Tréguier

Les JEUDI de 14H à 16H (salle du haut)

Inscription : lesateliersjaoul@gmail.com

Mobile 06 60 67 07 58

Centre culturel Ernest Renan, 7 bis rue de la Chalotais

Atelier trimestriel : 12 séances à partir du 19 septembre

Nous sommes tous·tes capables d'apprendre et/ou de développer la prise de parole en public et de transformer le trac et la peur en force pour s'exprimer avec confiance. Cet atelier s'adresse ainsi à **toute personne souhaitant optimiser et développer ses prises de parole en public**, en trouvant plus d'aisance et de confiance en soi.

Aujourd'hui, au lieu de parler, on envoie souvent des textos, alors entraîner sa parole et savoir se faire entendre tout en restant soi-même est un atout majeur.

À tous les âges de la vie, nous sommes de plus en plus sollicités pour prendre la parole en public.

Que ce soit :

- **Les lycéen·nes**, qui passent un grand oral comptant pour 15% de la note finale de leur diplôme,
- **Les scolaires**, qui disent un poème, présentent des exposés,
- **Les personnes** qui veulent chanter, raper ou slamer
- **Les salarié·es**, qui doivent s'exprimer au cours de fréquentes réunions,
- **Les chercheur·euses d'emploi**, qui présentent leurs candidatures à des entreprises,
- **Les représentant·es d'associations et les politiques**, qui doivent s'exprimer et convaincre, défendre leurs valeurs et activités,
- **Les citoyen·nes**, qui doivent s'exprimer face aux différents acteur·ices de leurs vies,

Cet atelier a pour but d'apprendre à poser une parole importante pour soi et de l'adresser aux autres.

En travaillant la **gestuelle**, l'**oralité** et la **présence**, nous débloquerons les petites choses qui nous gênent parfois dans nos prises de parole et nous transformerons nos difficultés en force pour affirmer notre style propre.

Structure de l'atelier

- **Échauffement de la voix et du corps** : respiration, travail du diaphragme, prise de conscience de ses appuis, de sa posture, de son regard, développement de son articulation, liaisons, ponctuations.
- **Improvisation orale** : permet de choisir les mots qui préciseront au mieux sa pensée
- **Pratique de la prise de parole**

L'intervenante viellera à mettre en valeur le style unique de chaque personne.

Cet atelier se décline sous plusieurs formes.

- **Un atelier hebdomadaire sur un trimestre**
- **Un atelier sous forme de stage** ciblé sur une thématique choisie par la personne.

120 euros/ trimestre

10 euros Adhésion au CCER

