

# Aude Ehrhardt

3 impasse bel air  
91140 Villebon sur Yvette  
Tél. : 01 60 10 52 75

## Parler pour être entendu Améliorer ses prises de parole en public Formation à la communication authentique

### Public :

Managers, coaches, cadres, dirigeants, professions libérales, thérapeutes, enseignants. Toute personne pour qui une bonne communication est un enjeu professionnel important.

### Pré-requis :

Aucune compétence spécifique requise mais cette formation, quoique ludique et joyeuse, constitue un véritable « training » à l'expression orale qui requiert des participants une motivation et une implication sans faille.

### Modalités pratiques :

**Durée :** 2 jours (2x7h)

**Effectif:** 8 à 12 personnes

**Tenue** souple et décontractée

**Salle** calme et équipée d'un paper-board



### Pour me contacter :

Aude Ehrhardt  
Siret : 50427591800010  
Tél : 01 60 10 52 75  
aude.ehrhardt@orange.fr



### Objectifs de la formation

- développer une communication enthousiaste et efficace
- gagner en clarté en en précision
- apprendre à susciter l'intérêt de son auditoire
- se faire comprendre de ses interlocuteurs
- faire de sa voix un atout au service de l'expression

### L'expression haute qualité

Dans le flot d'informations qui nous arrivent à chaque instant, nos prises de parole se doivent d'être claires, précises, concises, convaincantes pour être entendues.

Une expression orale de qualité est dès lors indispensable. Elle suppose d'énoncer clairement sa pensée, de capter l'attention de son auditoire, de faire de sa voix et de son corps des atouts au service d'une communication efficace.

### Le + de la formation

Anciennement responsable de laboratoire d'expression et communication à l'Université Paris-Sud, je suis musicothérapeute et praticienne en hypnose ericksonienne, j'enseigne également le chant et forme des conteurs à la pratique scénique. J'accompagne toute personne souhaitant utiliser sa voix à des fins professionnelles.

# Aude Ehrhardt

3 impasse bel air  
91140 Villebon sur Yvette  
Tél. : 01 60 10 52 75

## Parler pour être entendu Améliorer ses prises de parole en public Formation à la communication authentique

### Outils

Les outils utilisés par la formatrice permettent aux participants de sortir de leur zone de confort et des habitudes acquises :

**Exercices vocaux** issus de la pratique scénique pour prendre conscience des fondements corporels d'une bonne émission vocale.

**Improvisations** à contraintes, **jeux** de groupe facilitant le lâcher-prise, utilisation de jeux Tangram) pour la transmission de consignes.

**Elaboration du « discours minute »**, véritable carte d'identité professionnelle.



• **Formations conçues et animées par Aude Ehrhardt**

• *Les supports et contenus de formation demeurent la propriété d'Aude Ehrhardt*  
• *Toute reproduction ou utilisation sous toutes ses formes, en tout ou partie des contenus de formations est strictement interdite sans autorisation*

### Démarche

- Les exercices et techniques issus de la pratique musicale et scénique amènent les participants à expérimenter leurs mécanismes d'écoute en « terrain vierge » et à les faire évoluer.
- Puis, les compétences acquises sont transférées dans la vie professionnelle grâce aux différentes mises en situation et exercices proposés.



### Programme

#### • Définir les conditions d'une communication efficace

- définir acteurs et enjeux de la communication
- créer de bonnes conditions de communication
- faciliter l'écoute

#### • Prendre la parole un acte corporel

- améliorer sa posture
- utiliser pleinement sa respiration
- trouver un confort vocal par une émission juste

#### • Organiser sa pensée pour s'exprimer clairement

- trier et hiérarchiser les informations
- aller à l'essentiel
- élaborer un « discours minute »

#### • S'adapter à son interlocuteur

- savoir formuler précisément des consignes / adapter son langage en fonction des publics
- évaluer la compréhension de ses interlocuteurs
- élaborer des messages respectueux de l'autre

#### • Identifier les atouts de sa communication orale

- éliminer les parasites et les freins à la parole
- varier intonation, débit, intensité
- savoir ménager des pauses, rythmer sa parole pour la rendre vivante