

# Les Nouvelles Oratrices

Formation Professionnelle Continue - collective en présentiel et en visioconférence

--

Dernière mise à jour du présent document : novembre 2022

--

**Les Nouvelles Oratrices** est une formation destinée aux **femmes** souhaitant améliorer leur prise de parole, face public, en réunion ou en entretien, lors de présentation préparées ou improvisées. Dans un monde où tout va très vite, où nous absorbons une masse d'informations chaque jour et où la prise de parole est courante, comment combler l'écart entre le message que l'on souhaite partager et ce que le public en retiendra ? En tant que femme, comment se sentir légitime, sereine, claire et concise dans ses propos, quelle que soit la situation : entretien, animation de réunion, présentation face public, « pitch », soutenances, cours... ?

## OBJECTIFS DE LA FORMATION

A l'issue de la formation, les participant·e·s seront capables de :

- Caractériser le public cible de chaque intervention pour répondre à ses attentes et ses problèmes latents,
- Identifier son message fort, savoir trier ses idées pour ne garder que l'important,
- Savoir préparer efficacement et dans un temps minimal, tout type d'interventions et présentations,
- Organiser le déroulé de son intervention selon un plan méthodique, adapté à la situation et au contexte, et suivant un fil conducteur émotionnel,
- Accueillir ses émotions et gérer son stress avant, pendant, et après la prise de parole,
- Adapter et travailler sa posture, l'ancrage et la gestuelle pour appuyer ses propos,
- Apprendre à respirer, à projeter sa voix et son enthousiasme,
- Savoir se mettre en valeur notamment en mobilisant l'outil « storytelling » pour convaincre et transmettre des émotions,
- Prendre le lead en réunion et face public, se sentir légitime pour faire entendre ses idées, dépasser les freins liés à la timidité ou à l'intériorisation de complexes ou faiblesses.

La formation s'articulera en 8 modules. Chaque module aborde un thème spécifique lié au fond, à la forme, ou à la légitimité à s'exprimer : storytelling, message, corps, no stress, légitimité, émotions, argumentation, conviction.

Selon l'organisation de la ville de la formation, la formation peut durer 16h réparties en 8 modules de 2h chacun, ou 15h réparties en 2 modules de 3h30 et 4 modules de 2h, ou 14h réparties en 4 demi-journées ou 2 journées, ou 13h réparties en 3 modules visio et 2 modules présentiels.

## DEROULE-TYPE D'UN MODULE DE FORMATION

Après un apport pédagogique sur le thème de la séance, les participant·e·s doivent faire des exercices pour mettre en application les outils appris ; en individuel, en binôme, en collectif... Chaque participant·e est invité·e à se positionner, à s'évaluer, à exprimer ses propres forces et faiblesses en rapport avec le

thème abordé dans le module. Les exercices de mise en situation sont tous à réaliser sur la base du volontariat, sauf l'exercice final clôturant la dernière session de formation (qui est lui obligatoire). Les situations varient, pour aborder à la fois des contextes de prises de parole en entretien (par ex. un RDV client) ou en face public (par ex. une présentation en séminaire)... sur des sujets personnels ou professionnels. L'objectif est de s'entraîner et de s'entraider, entre femmes, dans un « Cercle » bienveillant et libre de tout préjugé.

Des formatrices en prise de parole en public et des comédiennes interviennent, en fonction du thème abordé. Les sessions sont organisées en présentiel, mais elles peuvent aussi l'être en visioconférence (en fonction des contraintes sanitaires liées à l'épidémie de Covid-19 notamment).

Les participant·e·s s'inscrivent dans « un Cercle » : entre 6 et 10 femmes y participent, et se retrouvent pendant les 8 modules.

Selon l'organisation de la ville de la formation, la formation peut durer de 16h à 13 heures, réparties sur plusieurs semaines.

La cadence est d'une rencontre par semaine, un jour fixe, ou de 1 toutes les 2 semaines (en fonction des conditions sanitaires également). Mais elle peut aussi être d'un mix entre des rencontres de 2h et des rencontres d'1/2 journée (abordant ainsi 2 modules à la suite).

Selon les conditions sanitaires en vigueur et les obligations gouvernementales, les formations peuvent être réalisées en présentiel ou à distance, et ce, afin de respecter ces mesures obligatoires.

## **PUBLIC VISE**

Cette formation est destinée à accompagner **des femmes** qui ont régulièrement à prendre la parole, face public, en réunion ou en entretien, dans des présentations préparées ou improvisées, et qui souhaitent améliorer leur pratique.

**Catégorie** : femmes => employé, agent de maîtrise, cadre, manager, entrepreneur, dirigeant de TPE-PME, profession libérale

**Prérequis** : aucun. Il n'est pas nécessaire d'avoir une prise de parole spécifique à réaliser dans un futur proche, pour faire cette formation.

**Nombre de participants** : 6 participantes minimum, 10 maximum par Cercle.

*Si vous êtes dans une situation de handicap, merci de nous contacter afin de vous proposer les meilleures conditions d'accueil et d'expérience de notre formation.*

## **DUREE & RYTHME DE LA FORMATION**

Selon l'organisation de la ville de la formation, la formation peut durer :

- 16 heures au total, réparties en 8 modules de 2h chacun,
- ou 15 heures au total, réparties en 2 modules de 3h30 et 4 modules de 2h,
- ou 14h réparties en 4 demi-journées ou 2 journées,
- ou 13h réparties en 3 modules visio et 2 modules présentiels.

6 à 8 modules : avec un minimum de 4 modules en présentiel, et un maximum de 3 pouvant être mené en visioconférence (selon les contraintes sanitaires en vigueur de confinement/déconfinement/couvre-feu, ce rythme pourra changer. Mind The Gapp s'autorise à changer ce rythme même pour les formations en cours, si les conditions sanitaires l'imposent, ainsi que le fait que la formation soit en présentiel ou en

visio-conférence ou les deux).

Chaque participant-e a accès dès le début de la formation, à un groupe Facebook privé, où elle retrouve l'ensemble des contenus de formation, ainsi que d'autres : vidéos pédagogiques complémentaires des intervenantes, articles et études inspirantes, RDV mensuels en visio « Les Entr'elles »...

## MODALITES D'EVALUATION

**Évaluation d'accès à la formation :** si la formation est prise en charge par l'entreprise, en amont de la signature de la convention, un entretien préalable avec les future-s participant-e-s et/ou leurs Managers et/ou leur service RH permet de faciliter l'entrée des participant-e-s à la formation.

Une séance de découverte, gratuite et sans engagement, en visio-conférence et d'une durée de 1h15 environ, est accessible sur simple inscription sur le site web [lesnouvellesoratrices.com](http://lesnouvellesoratrices.com) Les dates sont planifiées et communiquées par Mind The Gapp régulièrement.

**Évaluation sommative :** un questionnaire de positionnement est envoyé 72h avant le début du premier module de formation, de façon numérique. Une auto-évaluation dans le livret d'Oratrice d'entrée, à mi-parcours & sortie permet d'analyser les progressions et d'identifier les compétences maîtrisées dans les divers thèmes du programme développé, ainsi qu'une présentation orale finale (lors de la dernière session de formation) permettant d'évaluer dans le contexte les acquis. Un QCM de sortie évalue l'ensemble des connaissances acquises lors de la formation.

**Évaluation de la satisfaction de la stagiaire :** à l'issue de cette formation une évaluation est réalisée par chaque participant-e, via un questionnaire en ligne post-formation. Elle permet de mesurer sa satisfaction et l'utilité perçue de la formation. Un premier questionnaire « à chaud » est envoyé à J+24h à la suite du dernier module de formation. Un second est envoyé à J+3 mois (questionnaire « à froid »).

## LES COMPETENCES ET CONNAISSANCES ACQUISES

### Module « Message » :

- Comprendre quand et comment utiliser ce canevas, afin d'apporter un message fort et inédit à son public
- Traduire les attentes et les craintes de la cible en messages pertinents
- Savoir introduire et conclure de façon innovante, pour capter l'attention

### Module « Storytelling » :

- Découvrir la notion de « storytelling » : comment raconter une histoire (personnelle) vécue pour transmettre une idée, une émotion... de façon authentique et originale
- Travailler un fil conducteur émotionnel et mettre en mouvement son public

### Module « Argumentation » :

- Mobiliser des plans différents pour structurer son intervention, et l'expérience utilisateur pour concevoir le rythme de son intervention
- Apprendre les bases de la rhétorique

### Module « No Stress » :

- Comprendre ses sources de stress, ses peurs, pour les transformer en énergie positive

- Mobiliser des outils mentaux pour maîtriser ses craintes avant, pendant et après une prise de parole en public

#### **Module « Légitimité » :**

- Caractériser avec quelle légitimité prendre la parole, et adopter la bonne posture
- Travailler sa légitimité à transmettre un message et à prendre la parole, à devenir un rôle modèle pour d'autres femmes dans ses cercles de proximité

#### **Module « Corps » :**

- Comprendre la mécanique tête-cœur-corps
- Utiliser le scan corporel d'exploration des mécanismes qui participent à la posture et à la prise de parole
- Prendre conscience de l'importance du non-verbal et du para-verbal, et mettre en pratique des exercices dédiés pour les maîtriser
- Travailler autour du souffle, de la voix, du regard

#### **Module « Émotions » :**

- Authenticité des émotions : les découvrir, les accueillir, les vivre pleinement
- S'autoriser à les libérer, à les mobiliser lors de présentations professionnelles

#### **Module « Conviction » :**

- Savoir parler avec conviction, pour que chaque mot compte. Mise en pratique finale de l'ensemble des notions vues précédemment, et aide à l'analyse de ses qualités d'oratrices
- Quels ont été les ressentis, les forces et les faiblesses, les points d'amélioration du fond et de la forme de la présentation de chaque participante, pendant les phases d'entraînements.

### **MODALITES TECHNIQUES & PEDAGOGIQUES**

La formation est organisée autour d'exercices et de mises en situation ludiques pour permettre l'application directe des éléments abordés. Des apports théoriques sont transmis tout au long de la formation.

Pendant la formation, les participant-e-s sont mises en situation d'exercices individuels ou collectifs, sur des petites séquences pour apprendre et développer les différents concepts abordés pendant la formation. Les sujets des interventions sont soit libres, soit imposés par la formatrice. Des débriefings individuels et collectifs sont proposés systématiquement après chaque mise en situation. Les formatrices proposent des apports pédagogiques spécifiques et individuels, selon les axes de progression de chaque participant-e.

### **INTERVENANTES : 2 A 5 INTERVENANTES SONT MOBILISEES PAR CERCLE**

**Fanny DUFOUR** (coach prise de parole en public) : Elle a fondé Les Nouvelles Oratrices le 8 mars 2020. Formée à la communication, à la psychologie sociale et à l'innovation, elle accompagne depuis 2014 les intervenant-s des conférences TEDxRennes (exercice de « seul-e en scène » de prise de parole pendant 18 minutes maximum, devant un parterre de 3300 spectateurs et spectatrices à Rennes). Elle a présidé 3 ans l'association Bretagne ID Large, organisatrice de ces événements, passant de 1500 à 3300 personnes dans la salle et créant les 3 premiers emplois salariés de l'association.

Coach en prise de parole en public auprès de cadres et managers, elle est co-gérante de la SARL Mind The Gapp, qui propose des événements et des coachings de prise de parole en public aux entreprises. Parmi les client-e-s de l'entreprise : Enedis, Rennes Métropole, Orange SA, SNCF Voyageurs, Raison Home, EDF, Neotoa, Groupama, Rennes School of Business... Les Nouvelles Oratrices est une marque déposée par Mind The Gapp.

Elle a été certifiée « Personal Coach » par Pontes Coachs et accréditée Licence+100 par TED en 2017.

**Céline BRULE** (coach prise de parole en public) : Après avoir travaillé 9 ans dans le domaine du web, Céline a décidé de tout quitter pour vivre son rêve de voyage. Depuis, elle s'intéresse à l'humain, ses idées et son potentiel !

**Sophie BONNET** (coach prise de parole en public) : Après avoir occupé un poste de responsable commercial et marketing, Sophie est désormais coach en prise de parole en public. L'authenticité est essentielle dans ses échanges et son travail !

**Catherine BOSSARD** (comédienne) : Suite à ses débuts en tant que chargée de projets interculturels dans une compagnie, Catherine s'est tournée vers le théâtre. Elle est aujourd'hui comédienne, improvisatrice, auteure et metteuse en scène.

**Charlotte BAHEU** (comédienne) : Depuis presque 20 ans, Charlotte est comédienne, improvisatrice, auteure et metteuse en scène. Elle s'empare du quotidien et pose son regard sensible sur le monde pour le raconter.

**Gabrielle PICHON** (comédienne) : Gabrielle fonde sa compagnie Le Courant d'Air en 2014. Elle travaille sur les questions d'égalité femmes-hommes et anime également des ateliers d'improvisation théâtrale.

**Clémence AURORE** (metteuse en scène et coach prise de parole en public) : Ses 2 métiers de coach et metteur en scène lui permettent de cultiver de belles histoires. Elle accompagne des entrepreneures pour porter leur voix. Elle anime aussi des ateliers de théâtre et improvisation !

**Marine BRUNEAU** (experte égalité F/H et empowerment) : Marine est dirigeante d'un cabinet d'expertise sur l'égalité femmes-hommes. Elle travaille auprès d'entreprises sur l'empowerment féminin.

**Isabelle GASPARINI** (comédienne et metteuse en scène) : Après avoir été chargée des relations client pour des marques qui chassent les femmes, elle retourne à ses premières amours. Elle anime des ateliers de théâtre et d'écriture avec différents publics et travaille notamment autour du soin par l'écriture du vécu.

**Jessica ROUMEUR** (autrice et comédienne) : Jessica écrit, joue et met en scène des spectacles pour sa compagnie, La Divine Bouchère, et collabore pour d'autres compagnies. Elle mène régulièrement des ateliers de théâtre et d'écriture auprès de différents publics.

**Carole BIGOT** (coach prise de parole en public et comédienne) : Carole est formatrice professionnelle en communication : elle utilise les outils et les exercices de l'improvisation théâtrale pour accompagner entreprises et particuliers. Elle a également 20 ans d'expérience en télévision.

**Charlène POREE** (coach prise de parole en public) : Après 5 ans dans la fonction, puis la direction commerciale, Charlène forme et conseille désormais des dirigeants de TPE dans leur stratégie commerciale, et leur posture (prise de parole, négociation, pitch, etc.).

**Léa SCHWEBEL** (coach prise de parole et metteuse en scène) : Léa travaille depuis quinze dans le monde du spectacle et la formation de groupes en France et à l'étranger. Elle fait converger outils de l'acteur et techniques de communication pour accompagner chacun à déployer son charisme et révéler son potentiel.

**Stéphanie ZAUGG** (coach prise de parole en public) : Par un subtil mélange d'exercices de théâtre & techniques d'art oratoire distillés par des pratiques de coaching cognitivo-comportemental, Stéphanie vous accompagne dans vos prises de parole !

Les formatrices interviennent dans leurs villes de localisation, mais peuvent aussi être amenées à se déplacer, en fonction de leurs compétences. Elles peuvent intervenir en visio-conférences pour des Cercles de formation en dehors de leur ville de localisation.

## LIEUX DE FORMATION

Les Nouvelles Oratrices proposent des Cercles à Rennes, Nantes, Brest, Vitré, Quimper, Saint-Malo et Paris. Et dans d'autres lieux et entreprise selon les possibilités ! Les lieux peuvent varier en fonction des Cercles et des conditions sanitaires en vigueur liées notamment au Covid-19. La formation pourra à tout moment basculer de présentiel à visio-conférence, et inversement, afin d'être conforme à la réglementation en vigueur liée à l'épidémie de COVID-19. Les stagiaires seront prévenues de ces changements au moins 2 jours ouvrés avant la prochaines rencontres (et plus tôt si possible, selon annonces gouvernementales).

Nous demandons aux participant-e-s de prendre connaissance du Règlement Intérieur de l'organisme de formation Mind The Gapp en amont de la formation ; celui-ci leur est envoyé par email sur simple demande, et lors de la convocation. Elles doivent s'y conformer.

## TARIFS PAR PARTICIPANTE :

Pour plus d'informations concernant les tarifs, merci de nous contacter à [bonjour@lesnouvellesoratrices.com](mailto:bonjour@lesnouvellesoratrices.com). Nous vous répondrons dans les plus brefs délais.

## APERÇU DES CERCLES DE FORMATION RENNAIS (PHOTO PRISES EN 2020, PERIODE HORS-COVID)

Crédit photo ©Les Nouvelles Oratrices

