

Atelier d'Expression Orale

Programme

Du dimanche 25 juin 10h-17h

Echauffement corporel et vocal. Warm-up.
Présentation au groupe sous forme d'exercices interactifs

Identifier ses peurs quand on n'ose pas s'exprimer
Explorer les biais cognitifs et les processus internes

Exploration du registre émotionnel
Identifier ses sentiments et ses émotions quand on prend la parole

Améliorer sa prononciation pour formuler une idée claire

Prendre conscience du langage corporel
Mettre le corps au service de la parole

Oser dire non
Affirmer son point de vue

Pause déjeuner à 13h. Chacun amène un petit lunch à **manger sur place**.
Les échanges conversationnels continueront pendant cette pause.
Soyez en tenue confortable pour plus d'aisance lors des exercices.
Pas de chaussures d'extérieur dans la salle.