



IHECS

INSTITUT DES HAUTES ETUDES
DES COMMUNICATIONS SOCIALES

FORMATION CONTINUE

PROGRAMME

S'exprimer face à un public ou face aux médias ou... Comment intéresser son auditoire, son interlocuteur?

La capacité d'adapter son message

La compréhension du message

Vérifier.

Reformuler.

Valider.

La peur de la prise de parole et du regard des autres

Dimensions émotionnelles et physiologiques.

Dimension cognitive.

Dimension comportementale.

Le langage non verbal

Ancrage.

Gestion du stress.

Affirmation de soi.

La gestuelle et son utilisation (synergologie)

Les micromouvements.

Le tatouage des « états d'être ».

Les formes de micromouvements.

Règles de lecture du visage et du corps.

Le langage verbal

Structurer son discours.

Questionnement.

Reformulation.

Argumentation.

Conviction.

La voix, mon instrument privilégié

Timbre.

Rythme.

Hauteur.

Placement.



IHECS

INSTITUT DES HAUTES ETUDES
DES COMMUNICATIONS SOCIALES

FORMATION CONTINUE

Exercices pratiques

L'instrument de l'action : maîtrise du corps et de la voix

Apports des règles d'écriture journalistique

Les grandes règles d'écriture.

- 5W.
- Lois de proximité.
- Pyramide inversée.

Apport des règles de l'interview.

Application des règles à mon discours.

Exercices ludiques d'atelier d'écriture.