

# IMPROVISER EN PUBLIC **S'IMPOSER**

## Bienvenue

---

Dans cette conférence je vous donne les armes pour ne plus être pris en défaut. Défaut d'idées, de paroles ou de mots et ainsi affronter toutes les situations de vide ou de « trou » au moment où votre parole ne doit pas faiblir. Quand il faut faire face...

*Cet enregistrement a été réalisé en direct, en interaction avec les participants présents en ligne qui faisaient les exercices et posaient leurs questions.*

*Cet atelier fait partie d'un ensemble, dont l'objectif est de construire ou de renforcer la maîtrise de votre expression.*



## Objectifs

---

- **Ne plus craindre d'avoir « le trou »**
- **Se constituer un bagage verbal** toujours prêt
- **Associer cerveau droit et cerveau gauche** dans l'action
- **Avoir du répondant** pour ne jamais être pris de court
- **Utiliser ses émotions au service de sa parole**
- **Accorder le mental et le physique** pour convaincre

**Télécharger le cours complet**  
**47 euros**



## Structure et contenu

---

Vidéo 1 – 23' 13 – Introduction à l'improvisation

### **COMPRENDRE ET S'APPROPRIER LES BASES DE L'IMPROVISATION**

- Les questions que vous vous posez **pour ne plus avoir de trou**
- Comment **atteindre l'aisance** en toutes circonstances. Les objectifs.

- ☛ Le plan d'action pour **se construire une réponse infaillible**
- ☛ Comment tirer profit de **nos deux cerveaux**

Video 2 – 19' 30

### **ADOPTER LE BON FLUX POUR UNE EXPRESSION MOTIVANTE**

- ☛ **Les bases d'une improvisation dynamique**
- ☛ S'engager physiquement. Adopter la posture « d'attaque »
- ☛ Poser une respiration basse de base
- ☛ Accorder son **débit parlé à son souffle**

Vidéo 3 – 29' 20

### **LES 4 + 1 CHAMPS A MAITRISER**

- ☛ Le champ **phonétique**
- ☛ Le champ **lexical**
- ☛ Le champ **affectif**
- ☛ Le champ **symbolique**
  
- ☛ **L'étymologie**

Video 4 – 19' 26

### **« LA MINUTE SCHUSS » - 1 mn en totale liberté ...**

- ☛ Une minute pour comprendre et appliquer ...
- ☛ Sauter avec un mot, sans parachute...
- ☛ « Penser par le corps ».
- ☛ Laisser faire et profiter de l'élan
- ☛ Se faire confiance

Video 5 – 11' 24

### **REPONSES AUX QUESTIONS**

- ☛ Une minute en chute libre...
- ☛ Par quoi commencer ?
- ☛ Se filmer ?

**Télécharger le cours complet  
47 euros**

### TEMOIGNAGES

De très bons outils à travers des exercices simples mais qui avec de la pratique s'avéreront efficaces. C'était très intéressant!!!

**Barbara LHERITEAU, formatrice d'adultes**

Nous avons désormais toutes les clés en main pour comprendre de quoi retourne vraiment l'improvisation, et vous serez même étonnés de découvrir certains détails, qui n'ont l'air de rien, mais qui ont une importance primordiale.

La conférence était très intéressante, j'attendais une présentation et une explication des notions importantes dans la prise de parole et improvisation, et surtout comment les travailler.

Une conférence vraiment très intéressante. J'ai appris et repris confiance. La respiration étant un élément important pour moi car j'ai tendance à bloquer. Il me reste à m'entraîner régulièrement. Je confirme qu'elle a répondu à mes attentes.

Cette conférence est très complète car elle permet de comprendre notre façon de communiquer donc de s'accepter et bien sûr d'accepter l'autre et donc d'être ouvert, communiquant et généreux

Barbara LHERITEAU, formatrice d'adultes

Boulet Baptiste étudiant en psychologie

Françoise MARIE

Lucie LOUIS Assistante administrative Oui pour me citer.

Anthony Scotto, étudiant en enseignement musical.

