



Ma Première Conf'

Si tu rêves en secret de faire tes premiers pas sur scène en tant que conférencier.e, mais que tu n'as pas encore osé franchir le pas, alors cet accompagnement est fait pour toi !

Nous avons tous des choses à dire, des anecdotes à raconter, des parcours de vie à partager, des avis à donner, des idées et des connaissances à transmettre...

Quelle que soit ta situation professionnelle, quelle que ce soit ta situation familiale, tu peux t'inscrire à cette formation et apprendre à offrir ton histoire au monde. Tu ne feras que nous enrichir de ton expérience !

Je te propose de t'accompagner pendant 2 mois pour franchir le pas.

Je t'enseignerai toutes les bases de la conférence et de la prise de parole en public.

Et ensemble, nous construirons pas à pas, ta première conférence de 7 à 15 minutes, que tu pourras, à l'issue de la formation, présenter devant un public de 50 personnes lors d'une scène ouverte.





Ma Première Conf'

Je suis **Julie SAUCEROTTE** et j'ai eu un parcours de vie assez atypique.

Dr en Pharmacie et Sophrologue RNCP, j'ai souhaité mettre mes connaissances en Neurosciences et Intelligence émotionnelle au service du Leadership.

➔ Apprivoiser ton trac grâce à mes méthodes te sera indispensable pour devenir un bon orateur.

J'ai fait plusieurs années de théâtre, dont 2 années de formation à un niveau professionnel (Laboratoire de l'Acteur à Paris chez Hélène Zidi).

Je suis aujourd'hui formatrice et conférencière.

➔ Je te transmettrai mes meilleurs outils de comédienne pour renforcer ton message et ton impact sur ton auditoire.

J'organise des shows de conférences (LUMEN-Le Show) qui réunissent plusieurs centaines de personnes chaque année.

➔ Je te dévoilerai tous les secrets qui te permettront de devenir un(e) grand(e) conférencier(e), et qui sait ? Peut-être qu'un jour tu pourras briller, toi aussi, sur cette scène ?



Objectifs de la formation

- Maîtriser ta communication non verbale : posture et gestuelle
- Maîtriser ta voix : débit, ton, volume, articulation...
- Savoir structurer ton discours pour gagner en impact
- Savoir gérer ton trac et gagner en confiance



Ma Première Conf'

Durée : 16 heures

En visio ou en présentiel (selon ton lieu géographique)

16 heures : 8 sessions de 2 heures / semaine (2 mois)

Ta récompense après tous ces efforts : Monter sur Scène ! Lors d'une scène ouverte que j'organise spécialement pour mes stagiaires devant une 50 aine de personnes.

Programme

- Définir ton « Pourquoi ? », ton WHY, échange sur tes motivations à prendre la parole, sur ton parcours de vie afin de me permettre de mieux te connaître
- Les fondamentaux de la prise de parole en public : connaître les composantes de l'art oratoire
- Définir ton public cible
- Trouver une accroche
- Prendre confiance en toi pour trouver et assumer ton style en conférence
- Donner du rythme à ton écriture
- Apprendre à sentir ton auditoire
- Augmenter l'impact de ta conférence (mise en scène, musique, slides...)
- Augmenter ton charisme en conférence : voix et posture

Tarif : 2000€

Possibilité de payer en 2 fois dont 1^{er} acompte à la réservation.