

# LOT 11

# MARCHE N°M2A2804DE

# LES BASES DE LA PRISE DE PAROLE EN PUBLIC

## ❖ **L'association**

Fondée en 2004, Octopus Expression est une association culturelle qui propose :

- Des cours et des ateliers Théâtre pour tous les publics
- Des formations individuelles et collectives en communication verbale et non verbale
- Des formations collectives de cohésion d'équipe
- Des stages collectifs de prise de parole en public
- Des productions Théâtrales
- 

Octopus Expression est un organisme de formation enregistré sous le

**N°91340831234**

**QUALIOPI 211206-C2634**

## ❖ **Moyens**

### **Humains**

L'association possède 3 salariés spécialisés dans l'animation théâtrale et la formation en communication.

#### **Ils sont qualifiés et ont des compétences :**

##### ⇒ **Dans le domaine de l'animation**

- BPJEPS / BEATEP Brevet Professionnel de la Jeunesse, de l'Education Populaire et du Sport.
- DEJEPS Diplôme d'État de la Jeunesse, de l'Éducation Populaire et des Sports. Option : développement de projets, territoires et réseaux.

##### ⇒ **Dans le domaine de La PNL Programmation Neuro Linguistique**

- Techniciens en PNL

- ⇒ **Dans le domaine de la formation**
- en communication verbale et non verbale
  - en cohésion d'équipe

- ⇒ **Dans le domaine du Théâtre**
- Professeurs de théâtre
  - Comédiens et Metteurs en scène
  - Auteurs

## **Matériels**

Pour mettre en place toutes ses actions, l'association possède les moyens suivants :

- Du matériel Audio Vidéo et Lumière
- Des outils pédagogiques de formation
- Du Matériel Scénique

## **❖ Description des activités**

### **🔗 Formation en communication Verbale et non verbale**

- **BIC Cap Omega**

- **coaching collectif en communication orale**

Depuis Entre Novembre 2016 et dec 2017, L'association est intervenu sur **un coaching collectif Mensuel pour améliorer la communication orale.**

Chaque intervention était d'une durée de 2h, l'effectif moyen était de 7 à 10 personnes issues de structures installées dans la pépinière de Cap Oméga ou en lien avec le BIC. 10 interventions ont été effectuées à CAP OMEGA.

- **Jumpin Business**

**Depuis 2018, l'association anime 3 sessions annuelles de coaching collectif, sur le perfectionnement du pitch.**

➤ **Jumpin Création**

\* en 2017 et 2018, l'association a animé les formations « **les bases en expression orale** » dans le cadre du jumpin création

\* depuis 2018, elle anime les sessions de cohésion d'équipe au début du dispositif

***EN 2020 et 2021 lors de la crise sanitaire, elle a animé des ateliers en présentiel mais également en visio-conférence. Elle a donc les outils nécessaires et l'expérience pour intervenir sur ce LOT en Visio-conférence si nécessaire, en cas de confinement ou de restrictions sanitaires.***

• **REALIS Montpellier**

- Intervention en communication Orale à La YESS ACADEMIE en 2015 et 2016.
- Formation collective d'une 1 journée à la valorisation du pitch en 2016

• **Ecole ISEFAC Montpellier  
Depuis 2017**

- Organisation de la semaine de stage d'admission pour les étudiants de 1<sup>ère</sup> année en bachelor marketing pour les options : Événementiel, Luxe, Sport et E-sport. Sur le thème du théâtre Forum.
- Intervention sur le module « Prise de Parole en public » pour les sections en 1<sup>ère</sup> année Evenementiel, Luxe, Sport, E-sport pour 60 heures.

• **Pépité LR  
Depuis 2017**

- Intervention en communication orale pour l'événement « CREAMWIZ »

• **PFCA34**

- **L'association intervient en prise de parole en public dans le cadre de la Formation multi-acteurs**

- **MLI Lunel, Montpellier, PSL34**

Depuis octobre 2016, l'association assure des formations mensuelles d'une journée dans le domaine suivant : **COACHING COLLECTIF EN COMMUNICATION ORALE POUR FACILITER LA RECHERCHE D'EMPLOI.**

Ces formations interviennent dans le cadre de la garantie Jeunes et de l'IEJ pour un effectif moyen de 7 à 10 jeunes par session.

- **Mairie de Montpellier**  
**Depuis 2018**

L'association anime toutes les sessions de formations de prise de parole en public pour le personnel associatif de la commune. Soit 5 au total.

- **Contrat de ville de Montpellier**  
**Depuis 2021**

L'association anime depuis 2021 **des sessions de formation au Pitch** pour des créateurs d'entreprise de quartier prioritaire et notamment dans le cadre de **Talents de quartier.**

- **Stages Prise de parole en public**

Depuis 2015, l'association organise **7 à 8 stages d'une à deux journées dans l'année** et assure **des coachings individuels dans la formation à la prise de parole en public.**

## **THEATRE**

- **Cours de théâtre Montpellier**

5 cours de théâtre adultes

2 cours pour adolescents

1 cours pour enfants

- **Stages de Théâtre enfants**

5 stages d'1 semaine par an

- **Productions Théâtrales**

4 créations théâtrales et une production en 2017, 2018, 2019 et 2021

« **LE PRENOM** » « **UN PETIT JEU SANS CONSEQUENCE** » « **THEATRE SANS ANIMAUX** »

## ❖ **LE PROJET**

### **LOT 11**

#### **Les bases de La prise de parole en public**

##### **Objectif :**

- \*Faciliter la prise de parole en public
- \*Perfectionner le pitch et le rdv commercial

Les entrepreneurs seront amenés à présenter leur activité auprès de leurs clients ou financeurs. Cette séance leur permettra d'améliorer **leur communication verbale et non verbale pour valoriser le contenu de leur discours.**

***Chaque séance pourra être proposée en format présentiel ou en VISIO-CONFERENCE selon la situation sanitaire nationale. La situation sanitaire en 2020, nous a permis de construire et de perfectionner les outils à distance.***

Durée : **3h**

Participants : **10 à 12 entrepreneurs**

Contenu :

##### **Gestion du stress**

- ☞ Utiliser sa respiration comme un outil de régulation
- ☞ Apprendre à gérer ses émotions
- ☞ Réduction du stress grâce à la PNL (programmation neuro linguistique) notamment par la visualisation
- ☞ Exercices de relaxation et de concentration

##### **Voix et articulation**

- ☞ Analyse du langage verbal
- ☞ Placer et porter sa voix
- ☞ Améliorer son articulation et sa diction
- ☞ Gestion des silences et du rythme

##### **La posture et la gestuelle**

- ☞ Déterminer son espace de déplacement
- ☞ Analyser le langage non verbal
- ☞ Gestes métaphoriques

##### **La concentration et la conviction**

- ☞ Exercices de concentration
- ☞ Rythmer son discours et le rendre sincère
- ☞ Améliorer sa confiance en soi