



La formule **Socrate Media** propose une formation à la pratique de l'Art Oratoire et au Media Training à une ou un élève sur **dix heures trente** réparties en sept séances.

Celles-ci intégreront des parties théoriques sur les techniques et l'histoire de l'oralité agrémentées d'exercices concrets pour le bénéfice immédiat du stagiaire.

**Aucun prérequis** en dehors de l'envie de progresser en communication orale. A l'issue du stage, l'élève aura pour **objectifs** :

- **d'être capable de se présenter sur scène et de se positionner en orateur**
- **d'intervenir sur un plateau TV et être efficace et charismatique face à la caméra**
- **d'enregistrer un podcast en optimisant les ressources de sa voix**

L'évaluation finale retiendra sa capacité à réaliser une prestation face public, et/ou à enregistrer une vidéo corporate ou un podcast et/ou à interpréter un texte de la littérature classique ou contemporaine.

Ses modalités seront définies et validées avec l'élève en début de programme.

## LE PROGRAMME

### Sept séances d'une heure trente

#### Première séance

- **Evaluation** de l'élève sur un texte ou une présentation de son choix.
- **Attentes de l'élève**, objectif final.
- Méthode de **fonctionnement**. Détermination du mode de validation des acquis.
- Premiers **principes**. Amorces des **pilliers**.

### Six séances suivantes : prise de parole et media training

Chaque séance débutera sur une logique de relaxation puis d'échauffement physique incluant le corps, le larynx et les cordes vocales. Ensuite seront développés des concepts, des techniques, des apprentissages dont les thèmes pourront être les suivants :





# LE 4<sup>ÈME</sup> MUR

41, ruelle de Guicherie  
45390 La Neuville sur Essonne

- La culture du **regard** et de l'écoute
- La recherche de la **verticalité**
- Le travail de la **voix** et l'**ambition vocale**
- La différence entre la **personne** et le **personnage**
- Les **objectifs** d'une prise de parole en public ou d'une intervention vidéo
- La gestion du **stress**
- Le rapport à l'**auditoire** ou la **caméra**

Des exercices permettant l'**acquisition** de ces techniques seront proposés à l'élève en fonction de ses capacités, **ses ambitions**, son projet, son ressenti, ses éventuels blocages, ses peurs. Le recours à la **vidéo** et au **théâtre** seront des éléments importants de notre pédagogie. L'élève pourra être invité à s'exercer personnellement d'une séance sur l'autre, à préparer une intervention, travailler une phrase ou un texte.

A l'issue du stage et après réalisation des objectifs définis, un document sera remis à l'élève avec la mention de sa participation à la formation :

## Le Plaisir de l'éloquence – Cours Socrate Media

### En pratique :

**Modalités et délais d'accès à la formation** : la formation sera dispensée par la société **Le Quatrième Mur** dans un délai de 3 mois maximum et aux dates convenues avec la société cliente après réception du bon de commande signé.

**Tarifs** : la formation est facturée au tarif de **1450 euros HT**.

**Contact** : Christophe Delessart, **mail** : [cdelessart@lequatriememur.fr](mailto:cdelessart@lequatriememur.fr),

**tél** : 06 84 94 40 24

**Méthodes mobilisées** : mise à disposition par le bénéficiaire des locaux nécessaires aux sept séances de formation. Cours théoriques et exercices pratiques.

LE PLAISIR DE L'ÉLOQUENCE

SAS AU CAPITAL DE 10 000 EUROS | RCS ORLEANS N° 890 023 229  
SIRET 890 023 229 00010 | CODE APE 8559B





# LE 4<sup>ÈME</sup> MUR

41, ruelle de Guicherie  
45390 La Neuville sur Essonne

**Modalités d'évaluation :** l'élève sera évalué(e) sur son **assiduité** et sa capacité à atteindre l'un des **objectifs validés** en début de stage.

**Accessibilité :** Pour les personnes en situation de handicap, les locaux sont accessibles aux personnes à mobilité réduite. Quand l'accès aux locaux n'est pas possible, une solution est systématiquement recherchée.

Toute situation de handicap fera l'objet d'une étude spécifique et personnalisée.

**Date création document :** 15/10/2023

**Date dernière mise à jour :** 26/10/2023

LE PLAISIR DE L'ÉLOQUENCE

SAS AU CAPITAL DE 10 000 EUROS | RCS ORLEANS N° 890 023 229  
SIRET 890 023 229 00010 | CODE APE 8559B

