

Techniques d'improvisation - Savoir s'exprimer en public niveau 2

Non-certifiante

Formation continue.

Réf. : 25169059F — Mise à jour : 12 février 2026

Organisme responsable : CCI Finistère - ELO les langues

Contenu

Objectifs

Travailler les pré-requis à l'improvisation Savoir se concentrer pour se décentrer : afin de bien improviser, il faut tout d'abord savoir observer et écouter. Sortir de sa zone de confort : Pousser ses limites et essayer de nouvelles choses, même si elles ne sont pas parfaites Maitriser les techniques d'improvisation Développer la spontanéité : Savoir répondre rapidement et de manière cohérente à des questions ou des situations imprévues. Structurer les idées de manière fluide et logique, même sous pression.

Programme

Savoir se mettre en condition ; travailler les pré-requis à l'improvisation

Cerner les apports de l'improvisation, ses bénéfices, et comment elle s'applique à la prise de parole en public
Savoir se concentrer pour se décentrer : afin de bien improviser, il faut tout d'abord savoir observer et écouter
Apprendre à s'adapter rapidement aux changements et à utiliser les erreurs comme des opportunités créatives
Cultiver la confiance en soi : L'improvisation nécessite de prendre des risques créatifs. Il est important de travailler sur la confiance en soi et de ne pas avoir peur de faire des erreurs
Sortir de sa zone de confort : Pousser ses limites et essayer de nouvelles choses, même si elles ne sont pas parfaites
Collaborer avec les autres, recevoir et exposer des critiques constructives pour améliorer ses compétences

Maitriser les techniques d'improvisation

Développer la spontanéité : Savoir répondre rapidement et de manière cohérente à des questions ou des situations imprévues
Affiner la clarté de la pensée et du discours
Structurer les idées de manière fluide et logique, même sous pression
Savoir adapter son langage et son approche à différents publics et contextes
Adapter le ton et le style de communication : savoir faire des ruptures, utiliser les silences, le mode interrogatif, la force du non verbal...

Certifications préparées et métiers visés

Niveau d'entrée	Niveau de sortie
Sans niveau spécifique	Sans niveau spécifique

Métiers associés

E1103 — Communication

Dates et lieux de formation

N° session	Modalité	Lieu	Du	Au
2212401	Présentiel	Le Relecq-Kerhuon	10/06/2026	11/06/2026

N° session	Modalité	Lieu	Du	Au
2212402	Présentiel	Le Relecq-Kerhuon	06/12/2026	07/12/2026

Source : GREF Bretagne #25169059F